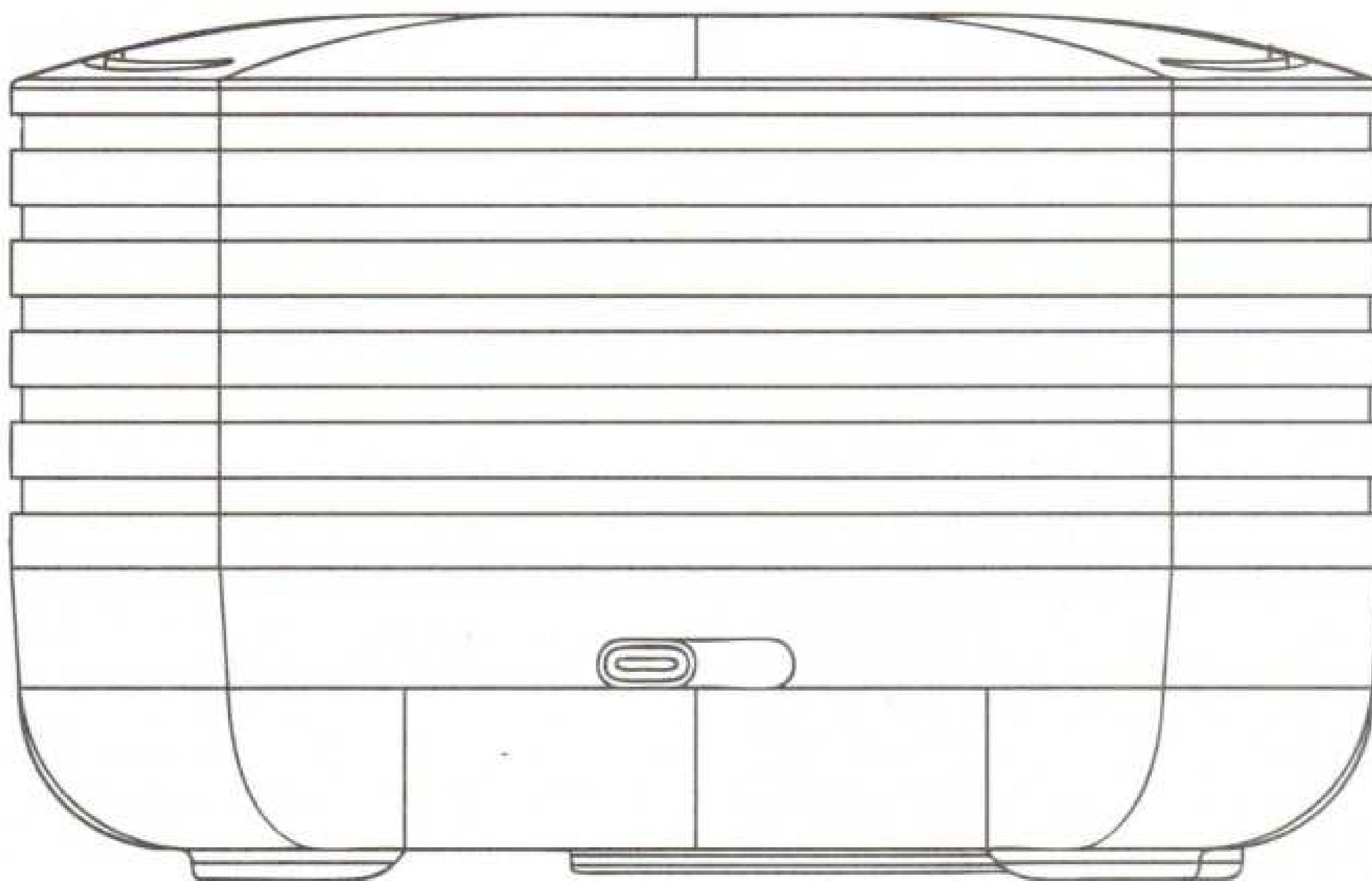
El arte de deshidratar

Saca el mejor partido de tu deshidratador de alimentos

Michelle Keogh





El arte de deshidratar

Saca el mejor partido de tu deshidratador de alimentos

Michelle Keogh
Introducción de Karielyn Tillman



Índice

Introducción 6

Capítulo uno:
Generalidades 8

Capítulo dos:
Frutas 19

Capítulo tres:
Verduras 39

Capítulo cuatro:
Láminas 51

Capítulo cinco:
Carnes y pescados 69

Capítulo seis:
Frutos secos y semillas 81

Capítulo siete:
Galletas saladas y panes deshidratados 95

Capítulo ocho:
Hierbas y condimentos 113

Capítulo nueve:
Desayunos 125

Capítulo diez:
Entrantes 135

Capítulo once:
Postres 145

Capítulo doce:
Platos principales 161

Capítulo trece:
Caprichos para las mascotas 171

Capítulo catorce:
Otros usos para el hogar 179

Índice temático 190

Introducción

El arte de deshidratar alimentos se remonta a épocas en las que se recurría al sol y al viento para conservar las provisiones para los meses de invierno.

El deshidratador se ha convertido actualmente en un complemento útil, saludable y beneficioso para la cocina moderna.

Yo tengo uno desde hace ocho años y lo uso para muchas cosas: secar frutos secos y semillas, preparar aperitivos y tentempiés creativos o deshidratar frutas de temporada para poder disfrutarlas durante todo el año.

Una de mis frutas favoritas son las fresas: compro una o dos bandejas, las preparo, cargo el deshidratador y ya puedo disfrutar de fresas deshidratadas durante mucho tiempo.

También me encanta preparar tentempiés saludables –como rollitos de frutas, galletas y *chips*– para mis dos niños. Así controlo la calidad de los ingredientes y me aseguro de que no contienen conservantes, colorantes ni aromatizantes artificiales. A los niños les gustan más que los de la tienda porque están más ricos y yo los prefiero porque son más nutritivos.

Otro gran beneficio de la deshidratación es, evidentemente, que los aperitivos y condimentos que preparas son mucho más baratos que los comprados.

Pero la razón por la que prefiero el deshidratador a todos los demás aparatos de mi cocina es el beneficio que aporta a la salud. El cuerpo humano está compuesto por células vivas que necesitan alimentos «vivos» para mantenerse sanas y prevenir las enfermedades. A diario podemos elegir entre consumir alimentos «vivos» o alimentos cocinados «muertos». Cuando utilizas una deshidratadora y deshidratas los alimentos a una temperatura inferior a 47 °C (118 °F), estos permanecen «vivos» y conservan la mayoría de sus nutrientes. Al cocinarlos, en cambio, les quitas la vida.

Este libro te muestra el proceso de deshidratación de cada tipo de alimentos y te ofrece un montón de consejos útiles y recetas deliciosas. Cada capítulo se centra en una habilidad diferente, desde el deshidratado de frutas y verduras hasta la elaboración de láminas de frutas, carnes sabrosas, frutos secos y semillas deshidratadas, deliciosas comidas y postres crudos e incluso golosinas saludables para tus mascotas. Cuando domines el procedimiento, dedícate a experimentar con distintos ingredientes y sabores; comprobarás que, cuando ya se controla la técnica básica, la deshidratación es un método muy flexible de elaboración de alimentos.

Karielyn Tillman

thehealthyfamilyandhome.com

Capítulo uno:

Generalidades

En este capítulo encontrarás todo lo que necesitas saber de la deshidratación, desde la adquisición del deshidratador más apropiado hasta la correcta elaboración y almacenamiento de los alimentos. Además te detalla los factores que pueden influir en el tiempo de deshidratado y los utensilios que vas a necesitar.

Principios básicos de la deshidratación

La magia de un deshidratador de alimentos

La deshidratación es un proceso muy sencillo. En líneas generales, elimina la humedad de los alimentos. Antiguamente se dejaban en un lugar donde les dieran el sol y el aire para que la naturaleza hiciera todo el trabajo. Los deshidratadores modernos la eliminan haciendo circular una corriente constante de aire caliente controlada por un termostato. El consumo de la máquina es muy bajo, lo que la convierte en una alternativa viable si la comparamos con métodos tradicionales de conservación como el envasado y la congelación.

¿Qué características tiene que tener un buen deshidratador?

Los deshidratadores son unas máquinas relativamente sencillas, aunque pueden variar en diseño y tamaño. Algunos son circulares y tienen el calentador y el ventilador en la parte inferior, unas bandejas que se apilan una sobre otra y una tapa en la parte superior. Otros son cuadrados y tienen el calentador y el ventilador en la parte posterior, bandejas extraíbles y una puerta delantera.

Las máquinas circulares con bandejas apilables suelen ser más compactas y baratas, pero no se puede variar la altura de las bandejas y todo lo que prepares se tiene que adaptar a una superficie de forma anular. Esto significa que no vas a poder utilizarla para hacer yogur, leudar pan ni preparar cosas que tengan una cierta altura. La ventaja de un deshidratador apilable es que puedes poner o quitar bandejas, por lo que resulta un poco más versátil. El posible inconveniente es que el aire no

circula de manera uniforme, así que tal vez tengas que ir girando las bandejas mientras se están deshidratando los alimentos.

Las máquinas cuadradas de bandejas extraíbles abultan más. Sin embargo la altura de las bandejas suele ser ajustable, por lo que puedes utilizarlas para alimentos más altos y grandes y dispones de una superficie de uso más amplia. Los deshidratadores cuadrados pueden ser de distintos tamaños: de cinco bandejas, de nueve, de diez, etc. Si bien se pueden retirar bandejas, la máquina tiene siempre el mismo tamaño, por lo que no puedes añadir más bandejas, como en el modelo apilable.

En líneas generales, cuanto más dinero inviertas en ella, más exacto será el control de la temperatura y de otros dispositivos como los temporizadores.

Tiempo de remojado para frutos secos y semillas

Ingrediente	Tiempo de remojado	Tiempo de deshidratado
Alforfón	15 minutos	8-12 horas
Almendras	8-12 horas	12-24 horas
Anacardos	2-3 horas	12-24 horas
Avellanas	8-10 horas	12-24 horas
Linaza (semillas de lino)	2-3 horas	8-12 horas
Nueces	4-6 horas	12-24 horas
Nueces de Brasil	No poner en remojo	
Nueces de Macadamia	No poner en remojo	
Nueces pecanas	4-6 horas	12-24 horas
Piñones	No poner en remojo	
Pipas de calabaza	8 horas	8-12 horas
Pipas de girasol	2-4 horas	8-12 horas
Pistachos	No poner en remojo	
Semillas de chía	2-3 horas	

Preparación de los alimentos para deshidratarlos

Cuando estés cortando los alimentos para deshidratarlos, es importante que mantengas un mismo grosor en todas las rodajas para evitar una deshidratación desigual. Lo mejor es utilizar una mandolina o una rebanadora. Para filetear carnes te puede resultar útil congelarlas parcialmente: estarán más duras y serán más fáciles de cortar.

Las carnes frescas y magras son las mejores para deshidratar. Evita las que sean demasiado grasas porque se estropean con facilidad y pueden provocar enfermedades.

Para mantener la naturaleza «viva» de los alimentos, la temperatura no debe superar nunca los 47 °C (118 °F). De todas formas, te recomiendo que empieces la deshidratación a la temperatura máxima posible –68 °C (155 °F)– durante dos o tres horas y luego la bajes a la deseada –normalmente 46 °C (115 °F)– para el resto del proceso. En esas tres primeras horas la temperatura del alimento no superará los 47 °C (118 °F) debido a la elevada humedad y a que la temperatura del aire tarda un tiempo en subir. Deshidratando así los alimentos crudos reduces muchas horas el proceso y disminuyes enormemente las posibilidades de que se estropeen y de que las bacterias se multipliquen.

Las hierbas y especias conservan mejor el color y el sabor a temperaturas más bajas: entre 35 °C (95 °F) y 46 °C (115 °F). Es necesario lavarlas bien y secarlas sin frotar antes de deshidratarlas. No separes las hojas de los tallos para que no se vuelen durante el proceso de deshidratación.

Los frutos secos y las semillas crudas deben deshidratarse entre 46 °C (115 °F) y 52 °C (125 °F). Puedes dejarlos como están o añadirles especias y condimentos. Se cree que si se remojan antes de deshidratarlos resultan más digestivos y se activa todo su potencial nutritivo (en la tabla de la izquierda encontrarás los tiempos de remojado y de deshidratación). Asegúrate de que están completamente deshidratados para evitar que se enmohezcan una vez almacenados.

La mejor temperatura para deshidratar verduras es 52 °C (125 °F). Asegúrate de que estén bien lavadas o peladas. Algunas verduras, sobre todo las variedades de raíz como las patatas y las remolachas, se deben escaldar o cocer al vapor antes de deshidratarlas. Tienes que hervirlas o cocerlas al vapor durante tres o cuatro minutos, enfriarlas en agua helada y a continuación cortarlas en rodajas y deshidratarlas normalmente.

La fruta puede deshidratarse a una temperatura ligeramente superior a la de las verduras –normalmente a 57 °C (135 °F)– y debe prepararse y almacenarse de la misma forma. A algunas frutas –como las de piel más dura: uvas, arándanos y ciruelas– conviene escaldarlas uno o dos minutos para que la piel se agriete y la humedad pueda salir más fácilmente durante el proceso de deshidratación.

Las láminas y los rollitos pueden deshidratarse a la misma temperatura que la fruta. No es necesario cocer la fruta antes de triturarla y, siempre que se pueda, es preferible conservar la piel para aumentar el contenido en fibra y en nutrientes. En el caso de las frutas más jugosas como las bayas y la piña, añadir uno o dos plátanos al puré ayuda a espesarlo y a que la lámina quede más gruesa y consistente. También se puede añadir yogur o deshidratar este para preparar una especie de caramelo masticable. Del mismo modo, puedes añadir mantecas de frutos secos, coco deshidratado o frutos secos picados a las láminas de frutas para darles distintos sabores y texturas. También se pueden preparar láminas de verduras al vapor y en puré. Estas láminas pueden tomarse como tentempié o rehidratarse para elaborar sopas, estofados y salsas. Las láminas de verduras deben deshidratarse a 52 °C (125 °F).

Cuando elaborares tasajos de carne o de pescado, elige cortes magros. La mejor temperatura de deshidratación es 68 °C (155 °F) porque una carne mal preparada puede estropearse o provocar enfermedades. Puedes utilizar cualquier tipo de carne –vacuno, caza, aves– o pescado. Todas las carnes y pescados, en especial las aves y los pescados, deben estar muy frescos para evitar que se estropeen antes de haberse deshidratado del todo. El pescado graso se debe utilizar con precaución porque es imposible eliminar la grasa y se puede estropear con mucha rapidez.

La carne se conserva mejor si se ha adobado antes de deshidratarla. El adobo en seco se realiza aplicando uniformemente sal y condimentos sobre la carne y luego dejándola reposar en el frigorífico entre seis y doce horas o toda la noche. Los adobos líquidos y las marinadas mezclan sal y condimentos con agua. Hay que ir bañando la carne hasta cubrirla por completo y luego dejarla reposar en el frigorífico entre seis y doce horas o toda la noche. Si la carne está bien deshidratada, al doblarla debe crujir pero no romperse.

Es importante elegir la temperatura adecuada para el alimento que vayas a deshidratar. El alimento se endurecerá por fuera pero seguirá conservando humedad por dentro si es demasiado elevada. Si es muy baja, tardará demasiado en deshidratarse, con lo que gastarás más electricidad y correrás mayor riesgo de que se estropee.

UN BUEN CONSEJO

Para evitar que algunas frutas como las manzanas y las peras se oxiden (se pongan marrones), después de cortarlas en rodajas pero antes de deshidratarlas puedes bañarlas en una de las siguientes soluciones:

Baño de ácido cítrico/ácido ascórbico – Mezcla 2 cucharadas soperas de ácido cítrico con 1 litro (2 pintas) de agua y deja la fruta en remojo durante dos minutos. Escurre y aclara muy bien.

Baño de zumo de fruta – Mezcla 240 ml (8 fl oz) con 1 litro (2 pintas) de agua y deja la fruta ya preparada en remojo durante 10 minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, escurre y aclara muy bien y deshidrata normalmente. El uso de zumos cítricos puede dar sabor al alimento.

Baño de miel – Disuelve 240 ml (8 fl oz) de miel en 720 ml (1,25 pintas) de agua templada, introduce en ella la fruta preparada y escurre bien antes de deshidratarla. La miel endulza el alimento y es preferible reservarla para frutas ácidas como el ruibarbo y los arándanos.

Variables que pueden influir sobre la duración del proceso

Los tiempos de secado nunca son exactos y hay una serie de variables que pueden influir sobre ellos:

- **Humedad atmosférica:** cuanto más elevado sea el índice de humedad del aire, más tiempo tardarán los alimentos en deshidratarse, con independencia de la temperatura del aire.
- **Humedad y contenido en azúcar:** el contenido en agua del alimento que estás deshidratando es un factor importantísimo en la duración del proceso. También lo es el contenido en azúcar, porque absorbe humedad. El contenido en agua de las frutas y verduras puede variar dependiendo del grado de madurez, de la lluvia y de otros factores medioambientales.
- **Método de preparación:** asegúrate de que las rodajas tienen un grosor uniforme y no demasiado grande. Este detalle es muy importante para que el alimento se deshidrate por igual y rápido. Escaldar o cocer los alimentos al vapor, en los casos en los que resulta apropiado, también reduce el tiempo de deshidratación.
- **Tipos de deshidratador:** los deshidratadores con el calentador y el ventilador en la parte posterior suelen ser más rápidos que los que lo llevan en la parte superior o inferior porque el aire circula mejor. Girar las bandejas durante el proceso puede reducir muchísimo este problema.
- **Cantidad de alimento:** si sobrecargas las bandejas del deshidratador, el aire no podrá circular correctamente y el alimento no se deshidratará bien. Cuanta más cantidad de un alimento pongas en el deshidratador, más tardará en deshidratarse.

La duración del proceso de deshidratación que se indica en las recetas varía enormemente y solo debe utilizarse como referencia. Comprueba los alimentos que estés deshidratando cada pocas horas y retíralos cuando hayan alcanzado el nivel deseado. Si no estás seguro de que estén totalmente deshidratados, introdúcelos en una bolsa hermética durante unos minutos. Si se forman gotitas de agua en el interior de la bolsa, tendrás que dejarlos más tiempo. La experiencia te enseñará cuándo están listos. Hasta que lo logres y si no estás seguro del resultado, es mejor que los dejes más tiempo. La comida no se estropea por deshidratarla demasiado.

Almacenamiento de los alimentos

Los alimentos completamente deshidratados con un bajo contenido en grasa deben guardarse en bolsas o recipientes herméticos secos en un lugar fresco y oscuro. Los tarros de vidrio de cierre hermético, las bolsas herméticas, las bolsas de vacío o termosellables y los recipientes de plástico herméticos son las mejores opciones. Las latas para uso alimentario, como las de galletas, pueden utilizarse para guardar alimentos envasados individualmente.

Los alimentos semideshidratados y los alimentos deshidratados con un elevado contenido en grasa –entre los que se incluyen los frutos secos, el pan, los tomates y algunos postres– deben guardarse en recipientes herméticos y refrigerarse o congelarse. Su contenido en grasa o en humedad hace que sean propensos a estropearse o a ponerse rancios.

Cuando se forman gotitas de humedad en el interior del recipiente, significa que el alimento no se ha deshidratado correctamente y que debes deshidratarlo durante más tiempo.

Las hierbas y las especias deben guardarse evitando el sol directo para que no se deterioren los colores y los sabores.



Cómo rehidratar los alimentos

Aunque es fácil incorporar los alimentos deshidratados a la vida cotidiana con aperitivos como frutas deshidratadas, galletas de verduras y comidas crudas, hay veces en las que te puede apetecer reconstituir los alimentos que has deshidratado. Si los has desecado bien, se rehidratarán perfectamente y recuperarán prácticamente el mismo tamaño y aspecto que tenían frescos. Para reconstituirlos existen diferentes métodos, como ponerlos a remojo en agua o en zumo, al vapor, introducirlos en agua hirviendo o cocinarlos. Es importante no añadirles en los primeros cinco minutos ningún elemento como sal, azúcar o especias porque pueden retrasar la absorción de líquido.

- **Remojado:** introduce el alimento deshidratado en una cazuela poco profunda, cúbrelo con líquido y déjalo reposar una o dos horas para que se rehidrate. Si lo vas a dejar toda la noche, guárdalo en el frigorífico.
- **Al vapor:** coloca el alimento en la parte superior de una olla de cocción al baño María o en un vaporizador eléctrico, y deja que se rehidrate con el vapor.
- **Agua hirviendo:** para reconstituir frutas y verduras deshidratadas, introduce una taza de verduras en 240 ml (8 fl oz) de agua hirviendo y déjala en remojo entre cinco y veinte minutos. También puedes introducir una taza de fruta y 240 ml (8 fl oz) de agua en una cazuela y dejar que cueza a fuego lento hasta que la fruta se haya ablandado.
- **Cocción:** puedes añadir directamente los alimentos deshidratados al plato que estés cociendo, utilizando una proporción de alimentos deshidratados por una parte de agua, y dejar que cuezan a fuego lento entre uno y cinco minutos para que se rehidraten.

Otras formas de utilizar el deshidratador

Consigue que alimentos como galletas, *chips* o cereales que se hayan pasado o ablandado vuelvan a estar crujientes.

Crea un entorno de temperatura constante para elaborar queso, pan, yogur o cualquier otro cultivo o fermento.

Transforma un resto de caldo o de sopa en polvo para facilitar el almacenamiento. Primero debes reducirlo hasta que esté espeso.

Elabora un pan rallado crujiente eliminando toda la humedad del pan duro; después trituralo con el robot de cocina o con la batidora.

Seca adornos hechos con canela o pasta de sal para evitar que se quemen.

Otros utensilios que puedes necesitar

- **Mandolina:** un utensilio maravilloso, muy útil para hacer rodajas uniformes y palitos. La mayoría tiene al menos dos grosores para rebanar, con lo que puedes elegir el que más te convenga. Las mandolinas son estupendas para alimentos muy difíciles de cortar a mano de manera uniforme: frutas duras, verduras de raíz y otras verduras como calabazas, calabacines o berenjenas.
- **Robot de cocina:** un robot de cocina es indispensable si quieres moler frutos secos, triturar frutas para hacer láminas o pulverizar hierbas, especias o verduras. Algunos disponen también de accesorios para rebanar y rallar que pueden resultar muy útiles.
- **Batidora:** una buena batidora puede utilizarse como si fuese un robot de cocina, excepto para rebanar y rallar.
- **Rebanadora:** una rebanadora eléctrica puede ser muy práctica si vas a elaboras alimentos en rodajas como carne deshidratada y *chips* de verduras.
- **Pelador:** un pelador de verduras es un utensilio estupendo para preparar frutas y verduras. También resulta muy útil

para cortar rodajas muy finas o para retirar la cáscara de los cítricos.

- **Espátula:** una espátula es el utensilio perfecto para extender mezclas húmedas, deshidratarlas y elaborar láminas de fruta, galletas, tortitas crudas y panes.
- **Cuchillos:** unos cuchillos buenos y bien afilados son esenciales, sobre todo para preparar los alimentos para deshidratarlos. Con la práctica te harás un experto en cortar rodajas de un grosor uniforme y en preparar los alimentos para deshidratar.
- **Cuchara para helados:** una cuchara para helados con muelle es un utensilio fantástico. Te permite elaborar muy fácilmente galletas y bocaditos todos del mismo tamaño y con la misma forma.
- **Deshuesador de cerezas:** aunque no es esencial, el deshuesador resulta útil si vas a deshidratar grandes cantidades de cerezas.
- **Rallador de cítricos:** tampoco es imprescindible pero resulta útil para deshidratar grandes cantidades de cáscara de cítricos.



Equipo básico para deshidratar en el hogar: robot de cocina, mandolina, rallador de cítricos, cuchillo afilado, espátula, cuchara para helados, despepitador y pelador.

¿Se puede utilizar el horno para deshidratar alimentos?

La gran popularidad que han adquirido los deshidratadores se debe a que son más eficientes en términos energéticos que el horno y deshidratan los alimentos de manera más uniforme. En muchas de las recetas de este libro puedes utilizar el horno y experimentar con el tiempo de secado, que variará considerablemente. Prepara el alimento como si lo fueras a poner en el deshidratador y pon el horno a una temperatura de 60 °C (140 °F). Deja la puerta del horno entreabierta para que pueda salir la humedad y gira las bandejas regularmente para que el alimento se deshidrate por igual.

Capítulo dos:

Frutas

En este capítulo encontrarás recetas rápidas y fáciles con las que empezar a practicar, e ideas sugerentes para el lector más intrépido, como los plátanos con coco y vainilla doblemente deshidratados, que son plátanos deshidratados, rehidratados en leche de coco y vueltos a deshidratar. La mejor temperatura para desecar las frutas es 57 °C (135 °F). Para deshidratar alimentos crudos, prueba a 46 °C (115 °F) o menos y alarga el tiempo de deshidratación.

Se obtienen 4-8 porciones

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 7-15 horas

Anillos de manzana con canela

Ingredientes:

- *4 manzanas medianas*
- *Azúcar y canela al gusto*

Si te preocupa que las manzanas puedan oscurecerse, báñalas en una solución de 480 ml (16 fl oz) de agua y 2 cucharadas soperas de zumo de limón después de cortarlas en rodajas.







Método:

1. Lava las manzanas y quítales el corazón con un descorazonador de manzanas.
2. Corta las manzanas con la mandolina en rodajas de 5 mm (¼ in) de grosor.
3. Coloca las rodajas en la bandeja del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Espolvoréalas ligeramente con azúcar y canela al gusto.
5. Deshidrátalas a 57 °C (135 °F) entre 7 y 15 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que estén secas y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 20-28 horas

Ciruelas (pasas)

Ingredientes:

- *Ciruelas suficientes para llenar el deshidratador.*

Es una buena manera de poder aprovechar las ciruelas cuando están en su mejor momento. Elige fruta madura; las manchas y golpecitos pequeños no afectan al producto final. Las ciruelas pasas son un tentempié estupendo tal cual pero también puedes rehidratarlas en una infusión aromatizada para darte un capricho.

Método:

1. Prepara la fruta cortándola por la ranura vertical. Gira las dos mitades, cada una en un sentido, para separarlas del hueso. Retira el hueso.
2. Coloca las mitades de ciruela sobre las bandejas del deshidratador con la piel hacia abajo. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 57 °C (135 °F) entre 20 y 28 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que hayan adquirido una consistencia fibrosa. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 20-28 horas

Uvas (pasas)

Ingredientes:

- *Uvas suficientes para llenar el deshidratador.*

Puedes utilizar la variedad de uvas maduras que prefieras, aunque las mejores son las que no tienen pepitas porque se comen más fácilmente. Las moscatel deshidratadas en pequeños racimos son el complemento perfecto para una deliciosa tabla de quesos.

Método:

1. Lava la fruta y retira los rabos (a menos que vayas a deshidratarlas en racimo).
2. Colócalas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 57 °C (135 °F) entre 20 y 28 horas girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que estén secas y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 12-20 horas

Cerezas

Ingredientes:

- *Cerezas suficientes para llenar el deshidratador.*

La temporada de las cerezas es muy corta; aquí tienes una forma estupenda de conservarlas para tenerlas disponibles durante todo el año. Puedes utilizarlas como si fuesen uvas pasas para dar un giro delicioso a muchas recetas.

Método:

1. Retira los rabos y las pepitas con un deshuesador.
2. Coloca las cerezas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 57 °C (135 °F) entre 12 y 20 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que estén pegajosas y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 8-14 horas

Mango

Ingredientes:

- *Mangos suficientes para llenar el deshidratador.*

Los mangos deshidratados conservan su precioso color una vez secos y su sabor se intensifica muchísimo, por lo que resultan dulces, consistentes y deliciosos. Son un tentempié estupendo y también pueden utilizarse para dar una explosión de sabor y color a muchos platos, tanto dulces como salados.

Método:

1. Separa las dos mitades del hueso. Pélalas con un cuchillo afilado.
2. Corta cada mitad en rebanadas de 5 mm (¼ in) de grosor y colócalas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 57 °C (135 °F) entre 8 y 14 horas, girando las bandejas hasta que hayan adquirido una consistencia fibrosa. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 4-8 porciones

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Ruibarbo bañado en sirope de arce

Ingredientes:

- *1 manojo de ruibarbo (5-6 ramas) sin hojas*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*

Esta delicia ácida y agridulce es un buen complemento para frutas y ensaladas. Asegúrate de retirar las hojas, que son venenosas, y de no dejarlas al alcance de los niños ni de las mascotas.

Método:

1. Corta las ramas de ruibarbo en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Pon los trozos de ruibarbo en un bol mediano, añade el sirope de arce y remueve bien hasta que el ruibarbo esté totalmente cubierto de sirope.
3. Coloca los trozos de ruibarbo en las bandejas del deshidratador previamente recubiertas con papel antiadherente o de horno. Evita juntarlos demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Riega el ruibarbo con el sirope que haya quedado en el bol.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que los trozos de ruibarbo estén pegajosos y hayan adquirido una consistencia fibrosa. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 12-20 horas

Piña

Ingredientes:

- *Piña suficiente para llenar el deshidratador.*

Puedes variar esta receta utilizando rodajas muy finas de piña pelada sin descorazonar. Una vez deshidratadas, puedes utilizarlas como adorno comestible para tartas y postres. Parecerán preciosas flores amarillas.

Método:

1. Pela y descorazona la piña y elimina los «ojos» fibrosos con un cuchillo afilado.
2. Córtala en anillos de 1 cm (½ in) y colócalos sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 57 °C (135 °F) entre 12 y 20 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que estén secos y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 8-14 horas

Kiwi

Ingredientes:

- *Kiwis suficientes para llenar el deshidratador.*

Deshidratar kiwis es un método estupendo para disponer de esta fruta de temporada durante todo el año. Una vez deshidratados quedan ácidos y consistentes, y son un buen complemento para los surtidos de frutas deshidratadas, para el muesli y para muchos postres.

Método:

1. Pela los kiwis y córtalos en rodajas de 5 mm (¼ in) con un cuchillo afilado.
2. Coloca las rodajas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 14 horas, girando las bandejas hasta que hayan adquirido una consistencia fibrosa. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Albaricoques bañados en *amaretto*

Se obtienen 20-24 mitades

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

Tiempo de deshidratación: 20-28 horas

¡Los albaricoques, otra fruta muy sabrosa que hay que aprovechar cuando están en temporada! Elige frutos maduros y dulces: las marcas pequeñas no afectan al producto final. En esta receta los hemos bañado en *amaretto* para lograr un plato digno de un sibarita, pero también están deliciosos deshidratados por las buenas.

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de albaricoques*
- *2 cucharadas soperas de azúcar granulada*
- *60 ml (2 fl oz)* de amaretto

Método:

1. Corta los albaricoques a lo largo del surco vertical. Gira las dos mitades, cada una en un sentido, para separarlas del hueso. Retira el hueso.
2. Pon los albaricoques, con la piel hacia abajo, en un bol grande, espolvoréalos con el azúcar granulada y riégalos con el *amaretto*. Deja macerar durante 1 hora removiéndolos suavemente de vez en cuando.
3. Coloca los albaricoques en las bandejas del deshidratador previamente recubiertas con papel antiadherente o de horno. Evita juntarlos demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Riega los albaricoques con el *amaretto* que haya quedado en el bol.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que los albaricoques estén pegajosos y hayan adquirido una consistencia fibrosa. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 4 porciones

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 20-28 horas

Chips de sandía con lima

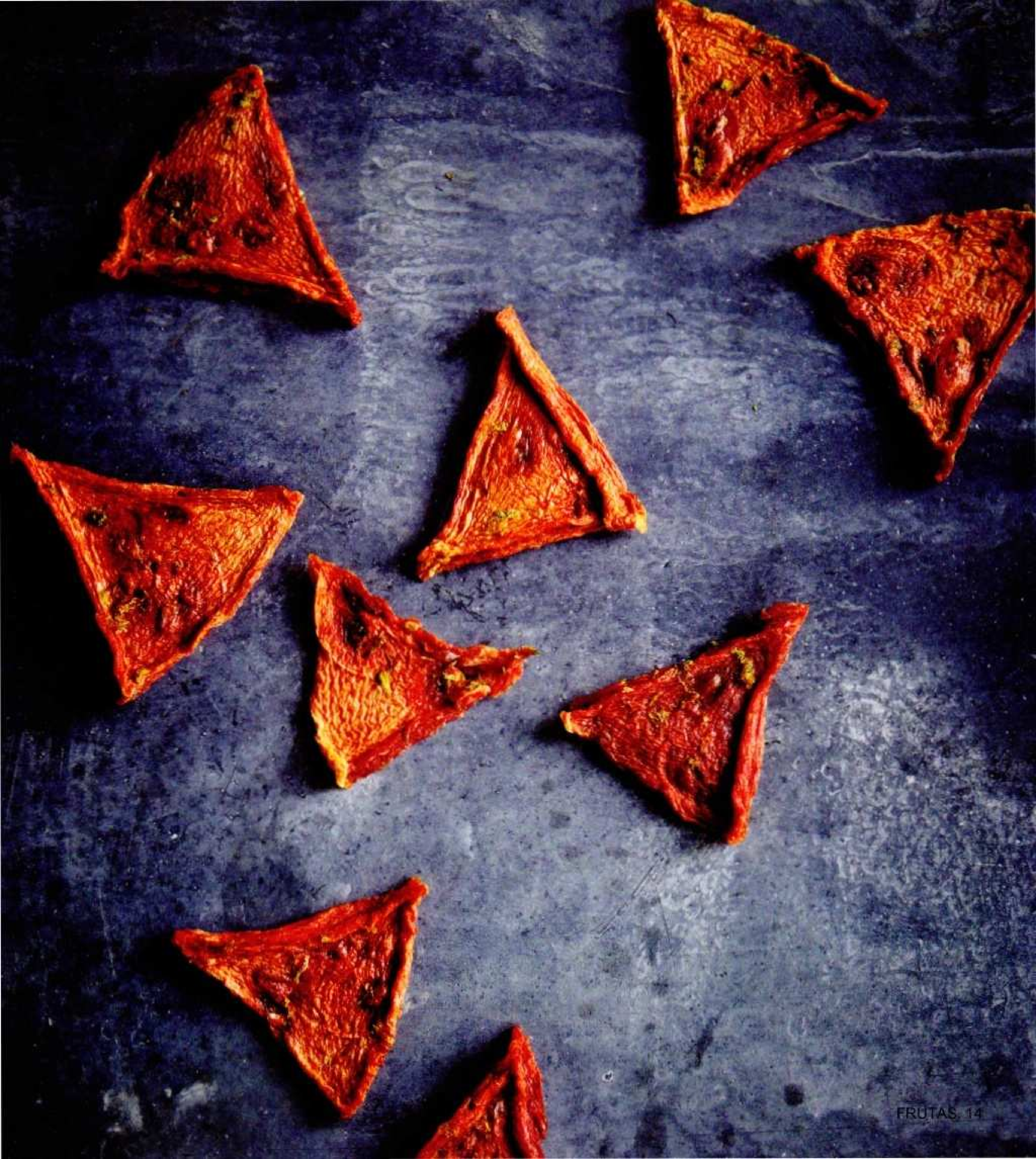
Ingredientes:

- *1 sandía pequeña sin pepitas*
- *4 limas*

Estos *chips* de sandía son un aperitivo dulce y ácido al mismo tiempo. Lo mejor es hacerlos con una sandía que esté lo más madura posible y, para que resulten más fáciles de tomar, que no tenga pepitas.

Método:

1. Corta la sandía en cuartos y pélala con un cuchillo afilado. Corta cada cuarto en rajas de 1 cm (½ in) e introdúcelas en un bol grande.
2. Ralla la corteza de las limas, exprímelas y añade tanto las ralladuras de corteza como el zumo al bol de la sandía. Remueve con suavidad.
3. Coloca las rajas de sandía en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 20 y 28 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que los *chips* de sandía estén secos y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 4 porciones
Tiempo de preparación: 1 hora
Tiempo de deshidratación: 12-20 horas

Plátanos con coco y vainilla doblemente deshidratados

Estos plátanos doblemente deshidratados son como cremosos caramelos de coco... ¡están deliciosos! Ten cuidado al manejar los plátanos rehidratados después de remojarlos en la leche de coco porque son bastante delicados.

Ingredientes:

- *4 plátanos grandes maduros*
- *240 ml (8 fl oz) de leche de coco*
- *2 cucharaditas de extracto de vainilla*

Método:

1. Corta los plátanos en rodajas de 5 mm (¼ in) con un cuchillo afilado.
2. Coloca las rodajas de plátano en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
3. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 4 y 8 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
4. Cuando los plátanos estén secos y hayan adquirido una textura fibrosa, retíralos del deshidratador.
5. Vierte la leche de coco y el extracto de vainilla en una cazuela mediana y ponla a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir lentamente.
6. Retira la leche de coco del fuego e introduce en ella los plátanos deshidratados. Remueve hasta que todos los trozos de plátano estén bañados en leche de coco.
7. Deja los trozos de plátano en remojo hasta que se hayan rehidratado y ablandado. Tardarán unos 30 minutos.
8. Escurre la leche de coco sobrante y coloca las rodajas de plátano en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
9. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las rodajas de plátano estén secas y hayan adquirido una consistencia fibrosa.
10. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Se obtienen 4-8 porciones

Tiempo de preparación: 3 horas 20 minutos

Tiempo de deshidratación: 16-26 horas

Fresas balsámicas doblemente deshidratadas

El vinagre balsámico y las fresas constituyen una combinación digna del reino celestial. Asegúrate de escoger unas fresas que estén muy maduras; unas cuantas manchitas pequeñas no afectarán al producto final. Son un complemento estupendo para las ensaladas, las tablas de quesos y muchos postres.

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de fresas*
- *120 ml (4 fl oz) de vinagre balsámico*
- *120 ml (4 fl oz) de agua*
- *50 g (1,75 fl oz) de azúcar moreno sin apelmazar*

Método:

1. Lava las fresas y corta la parte superior con un cuchillo afilado.
2. Corta las fresas por la mitad de arriba abajo.
3. Coloca las medias fresas en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 14 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
5. Cuando las fresas estén secas y hayan adquirido una consistencia fibrosa, retíralas del deshidratador.
6. Vierte el vinagre balsámico, el agua y el azúcar moreno en una cazuela mediana y ponla a fuego medio-alto hasta que rompa a hervir. Remueve para disolver el azúcar.
7. Retira la mezcla balsámica del fuego e introduce en ella las fresas deshidratadas.
8. Deja las fresas en remojo en la mezcla balsámica hasta que se hayan rehidratado y ablandado. Tardarán unas 3 horas.
9. Escurre la mezcla balsámica que te ha sobrado y coloca las fresas en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
10. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 12 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las fresas estén pegajosas y tengan otra vez consistencia fibrosa.
11. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Capítulo tres:

Verduras

En este capítulo encontrarás aperitivos salados y recetas que te permitirán conservar tu cosecha durante meses, si no años. La mejor temperatura para deshidratar verduras es de 57 °C (135 °F). Los alimentos crudos deben deshidratarse a 40 °C (105 °F) y durante un tiempo más largo.

Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

Rábanos

Ingredientes:

- *Rábanos suficientes para llenar el deshidratador.*

Estos crujientes rabanitos deshidratados pueden tomarse solos como sabroso aperitivo, o desmenuzados en las ensaladas. También se pueden moler y añadir a las salsas para darles un toque picante.

Método:

1. Recorta los rabitos a los rábanos y córtalos en rodajas de 5 mm (¼ in).
2. Coloca las rodajas de rábano sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que las rodajas de rábano estén crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 10-18 horas

Tomates

Ingredientes:

- *Tomates suficientes para llenar el deshidratador.*

Puedes espolvorear los tomates con hierbas y sal para darles más sabor antes de deshidratarlos. Si deseas tomates semideshidratados, sácalos del deshidratador cuando estén secos pero todavía blandos, e introdúcelos en un tarro con aceite de oliva. Guárdalos en el frigorífico.

Método:

1. Elimina los corazones y corta los tomates en rodajas de 1 cm (½ in) o en gajos.
2. Pon los tomates sobre las bandejas del deshidratador con la piel hacia abajo (los gajos). Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 10 y 18 horas, girando las bandejas hasta que los tomates estén secos y hayan adquirido una consistencia flexible. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Zanahoria con tamari

Se obtienen 4 porciones
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Con este aperitivo tan colorido y delicioso seguro que triunfas. Para que esté más picante, solo tienes que que añadirle un poco de chile deshidratado o de cayena.

Ingredientes:

- *8 zanahorias medianas*
- *4 cucharadas soperas de tamari*
- *2 cucharadas soperas de aceite de coco fundido*
- *2 cucharadas soperas de perejil fresco muy picado*

Método:

1. Pela las zanahorias, recorta los extremos y córtalas con la mandolina en rodajas de 3 mm (⅛ in).
2. Introduce las rodajas de zanahoria en un bol grande junto con el resto de los ingredientes y mezcla todo bien con las manos hasta que las zanahorias estén cubiertas de aceite y condimentos.
3. Coloca las rodajas de zanahoria en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que las rodajas de zanahoria estén crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 10-25 minutos
Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Chips especiados de calabaza

Ingredientes:

- *1 calabaza pequeña*
- *2 cucharadas soperas de aceite de coco fundido*
- *2 cucharadas soperas de sirope de arce*
- *1 pizca de sal*
- *Mezcla de especias al gusto*

Puedes utilizar cualquier tipo de calabaza. Las variedades de piel fina no necesitan pelarse, basta con lavarlas bien.

Método:

1. Corta la calabaza en cuartos y pela y corta cada cuarto en rodajas de 5 mm (¼ in) con un cuchillo afilado.
2. Pon las rodajas en un bol grande junto con el aceite de coco, el sirope de arce y la sal. Mezcla todo bien con las manos hasta que las rodajas de calabaza estén cubiertas.
3. Coloca las rodajas de calabaza sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Espolvorea ligeramente las rodajas de calabaza con la mezcla de especias o con las especias que prefieras.
5. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas hasta que los *chips* de calabaza estén secos. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 2-4 porciones
Tiempo de preparación: 10-15 minutos
Tiempo de deshidratación: 3-7 horas

Chips de calabacín con ajo

Ingredientes:

- *3 calabacines grandes*
- *2 cucharadas soperas de aceite de oliva*
- *2-3 cucharaditas de ajo en polvo*
- ½ cucharadita de sal
- *2 cucharadas soperas de perejil fresco muy picado*

Los *chips* de calabacín son una alternativa de lo más saludable a las patatas fritas tradicionales. Puedes cambiar los condimentos para adaptarlos a tu gusto personal.

Método:

1. Recorta los extremos de los calabacines y córtalos con una mandolina en rodajas de 3 mm (⅛ in).
2. Pon las rodajas de calabacín en un bol grande junto con el resto de los ingredientes y mezcla bien con las manos hasta que todas las rodajas estén cubiertas.
3. Coloca las rodajas de calabacín sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 3 y 7 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que los calabacines estén crujientes. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 2-4 porciones

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Chips de remolacha con miel y naranja

Ingredientes:

- *4 remolachas medianas*
- *1 naranja grande*
- *3 cucharadas soperas de miel*
- *1 pizca de sal*





Si no quieres que las manos se te pongan granates (del color de la remolacha) puedes utilizar guantes desechables. Juntando diferentes variedades de remolacha podrás obtener una mezcla de tonalidades muy agradable.

Método:

1. Pela las remolachas y córtalas con una mandolina en rodajas de 3 mm (⅛ in).
2. Exprime la naranja en un bol grande, añade la miel y la sal y mezcla todo bien. Introduce las rodajas de remolacha en la mezcla de miel y naranja y remueve suavemente con las manos hasta que todas las rodajas estén bien cubiertas.
3. Coloca las rodajas de remolacha sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para permitir que el aire circule a su alrededor.
4. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que las rodajas de remolacha estén pegajosas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Capítulo cuatro:

Láminas

A los niños les encantan las láminas de fruta deshidratada, también conocidas como rollitos. Cuando compruebes lo fácil que resulta preparar en casa unos rollitos más saludables y baratos que los de la tienda, no volverás a comprarlos.

Se obtienen 12-14 láminas

Tiempo de preparación: 40-45 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Láminas de fresa y manzana

Ingredientes:

- *4 manzanas*
- *450 g (1 lb) de fresas*
- *1 limón exprimido*
- *2 cucharadas soperas de azúcar granulada (opcional)*

Las láminas de fruta deshidratada son una forma saludable de aprovechar fruta un poco pasada. Además son un tentempié estupendo para que se lleven los niños al colegio; si quieres que sean más divertidas, córtalas haciendo formas graciosas.

Método:

1. Pela las manzanas, retírales el corazón y córtalas en trozos de 2.5 cm (1 in). Lava las fresas y retira los rabos.
2. Coloca la fruta en una cazuela mediana con el zumo de limón y el azúcar (si has decidido añadirlo). Pon la cazuela a fuego medio y deja que cueza lentamente, removiendo de vez en cuando hasta que las manzanas estén blandas. Tardarán entre 10 y 15 minutos. Retira del fuego y deja enfriar la fruta entre 15 y 20 minutos.
3. Pon la fruta en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
4. Extiende el puré de fruta sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Debes intentar que quede una capa uniforme aunque ligeramente más gruesa en los bordes porque estos se secan antes y se pueden volver quebradizos.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
6. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, sepárala de la bandeja, córtala en 12 o 14 tiras, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
7. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Láminas de arándanos y crema de limón

- **Se obtienen** 12-14 láminas
- **Tiempo de preparación:** 10-15 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 8-12 horas

Si cubres las bandejas del deshidratador con papel de horno, no es necesario que separes la lámina una vez seca. Puedes cortarla en tiras con el papel y enrollarlos juntos.

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de arándanos frescos o congelados*
- *240 ml (8 fl oz) de mermelada de manzana*
- *60 ml (2 fl oz) de crema de limón*

Método:

1. Pon los arándanos y la mermelada de manzana en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré homogéneo.
2. Extiende el puré de fruta sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor y a 2,5 cm (1 in) de los bordes. Deja los bordes un poco más gruesos porque se secan antes y se pueden volver quebradizos. Agita un poco la bandeja de un lado a otro para que la mezcla se reparta mejor.
3. Introduce la crema de limón en una manga pastelera y dibuja con ella unas líneas sobre el puré de arándanos.
4. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
5. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, sepárala de la bandeja, córtala en 12 o 14 tiras, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
6. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







- **Se obtienen** 12-14 láminas
- **Tiempo de preparación:** 40-45 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 6-10 horas

Láminas de zanahoria y manzana

Ingredientes:

- *6 manzanas medianas*
- *3 zanahorias medianas*
- *2 cucharadas soperas de miel*
- *1 cucharada sopera de zumo de limón*

Estas láminas tan bonitas de color naranja tienen un sabor tan fantástico como su aspecto. Las manzanas, las zanahorias y la miel constituyen una combinación exquisita. Estas láminas son una manera deliciosa de añadir más fruta y verduras a la dieta.

Método:

1. Pela las manzanas, retírales el corazón y córtalas en trozos de 2,5 cm (1 in). Pela y corta las zanahorias en trozos de 1 cm (½ in).
2. Coloca las manzanas y las zanahorias en una cazuela mediana junto con la miel y el zumo de limón. Pon la cazuela a fuego medio y deja que cueza lentamente, removiendo de vez en cuando, hasta que las manzanas y las zanahorias estén blandas. Tardarán entre 10 y 15 minutos. Retira del fuego y deja enfriar la mezcla entre 15 y 20 minutos.
3. Pon las manzanas y las zanahorias en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré homogéneo.
4. Extiende el puré sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Intenta hacer una capa uniforme aunque más gruesa en los bordes porque se secan antes y se pueden romper.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas, hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
6. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, sepárala de la bandeja, córtala en 12 o 14 tiras, enrolla las tiras y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
7. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Láminas de calabacín y pera

Se obtienen 12-14 láminas
Tiempo de preparación: 35-40 minutos
Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

No hay ninguna razón para no incluir verduras de sabor más suave en las recetas de láminas de fruta deshidratada. El calabacín tiene muy poco sabor, por lo que puedes añadirlo a las recetas dulces como forma novedosa de tomar más verduras. Aquí lo combinamos con peras y sirope de arce en una receta deliciosa.

Ingredientes:

- *4 peras maduras grandes*
- *2 calabacines medianos*
- *2 cucharadas soperas de sirope de arce*
- *1 cucharada sopera de zumo de limón*

Método:

1. Pela las peras y los calabacines, retira el corazón de las peras y corta ambos en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Coloca las peras y los calabacines en una cazuela mediana con el sirope de arce y el zumo de limón. Pon la cazuela a fuego medio y deja que cueza lentamente, removiendo de vez en cuando, hasta que las peras y los calabacines estén blandos. Tardarán entre 10 y 15 minutos. Retira de fuego y deja enfriar la fruta entre 15 y 20 minutos.
3. Pon la fruta en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
4. Extiende el puré de fruta sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Debes intentar que quede una capa uniforme aunque ligeramente más gruesa en los bordes porque estos se secan antes y se pueden volver quebradizos.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
6. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente sepárala de la bandeja, córtala en 12 o 14 tiras, enrolla las tiras y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
7. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 12-14 láminas

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Láminas de cereza y plátano con vainilla

Ingredientes:

- *3 plátanos grandes maduros*
- *450 g (1 lb) de cerezas sin hueso frescas o congeladas*
- *2 cucharaditas de extracto de vainilla*

Las láminas de fruta deshidratada son una forma estupenda de aprovechar los plátanos demasiado maduros que se han puesto blandos. En esta receta añaden un dulzor exquisito a la acidez de las cerezas mientras que la vainilla aporta un sabor más profundo y da un punto de sofisticación a esta lámina de fruta.

Método:

1. Pela los plátanos y córtalos en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Coloca los plátanos, las cerezas y la vainilla en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
3. Extiende el puré de fruta sobre las bandejas del deshidratador recubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor y a 2,5 cm (1 in) de los bordes. Deja los bordes un poco más gruesos porque se secan antes y se pueden volver quebradizos. Agita un poco la bandeja de un lado a otro para que la mezcla se reparta mejor.
4. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
5. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente sepárala de la bandeja, córtala en 12 o 14 tiras, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
6. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 12-14 láminas

Tiempo de preparación: 35-40 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Láminas de cereza y chocolate

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de cerezas*
- *2 cucharadas soperas de azúcar granulada*
- *2 cucharadas soperas de agua*
- *2 cucharadas soperas de cacao en polvo*

Aquí tienes una versión para adultos de las láminas de frutas deshidratadas clásicas que combina los sabores intensos de las cerezas y el chocolate. El cacao hace que estas láminas resulten más frágiles que las tradicionales. Es preferible deshidratarlas en papel vegetal y no retirarlo para cortarlas y guardarlas.

Método:

1. Retira los rabos y los huesos de las cerezas con un deshuesador.
2. Coloca las cerezas, el azúcar y el agua en una cazuela y deja cocer a fuego medio durante 10 minutos hasta que las cerezas se hayan ablandado.
3. Incorpora el cacao en polvo y deja cocer durante 1 minuto más. Retira del fuego y deja enfriar entre 15 y 20 minutos.
4. Pon la mezcla de cerezas y cacao en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
5. Extiende el puré de fruta sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor y a 2,5 cm (1 in) de los bordes. Deja los bordes un poco más gruesos porque se secan antes y se pueden volver quebradizos. Agita un poco la bandeja de un lado a otro para que la mezcla se reparta mejor.
6. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
7. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, córtala en 12 o 14 tiras, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
8. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Láminas de almendras y cerezas

- Se obtienen 12-14 láminas
- Tiempo de preparación: 10-15 minutos
- Tiempo de deshidratación: 10-14 horas

La manteca de almendra aporta a estas láminas de frutas un sabor y una textura muy diferentes. Es mejor dejar las láminas en el papel de hornear en el que las hayas deshidratado porque la grasa de las almendras hace que las láminas resulten un poquito menos resistentes.

Ingredientes:

- *240 ml (8 fl oz) de puré de manzana*
- *240 ml (8 fl oz) de mermelada de cereza*
- *120 g (4,25 oz) de manteca de almendra*
- *40 g (1,25 oz) de almendras fileteadas*

Método:

1. Pon el puré de manzana, la mermelada de cereza y la manteca de almendra en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
2. Extiende la mezcla sobre las bandejas del deshidratador recubiertas con papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Debes intentar que quede una capa uniforme aunque ligeramente más gruesa en los bordes porque estos se secan antes y se pueden volver quebradizos.
3. Espolvorea las almendras fileteadas por encima de la fruta.
4. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 10 y 14 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
5. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, córtala en 12 o 14 partes, enrolla las tiras y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
6. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Láminas de manteca de cacahuete y mermelada

Se obtienen 12-14 láminas

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-14 horas

Aquí tienes una versión deliciosa de la clásica combinación norteamericana de manteca de cacahuete y mermelada. En la receta hemos utilizado mermelada de fresa pero puedes sustituirla por la que más te guste. Una vez secas, es preferible dejar las láminas sobre el papel de hornear en el que las hayas deshidratado porque la grasa de la manteca de cacahuete hace que las láminas resulten un poco más frágiles.

Ingredientes:

- *240 ml (8 fl oz) de puré de manzana*
- *240 ml (8 fl oz) de mermelada de fresa*
- *120 g (4,25 oz) de manteca de cacahuete*

Método:

1. Pon el puré de manzana, la mermelada de fresa y la manteca de cacahuete en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré suave.
2. Extiende la mezcla sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Debes intentar que quede una capa uniforme aunque ligeramente más gruesa en los bordes porque estos se secan antes y se pueden volver quebradizos.
3. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 10 y 14 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
4. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, córtala en 12 o 14 partes, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
5. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 12-14 láminas
Tiempo de preparación: 40-45 minutos
Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Láminas saladas de manzana caramelizada

Ingredientes:

- *4 manzanas medianas*
- *3 cucharadas soperas de azúcar granulado*
- *¼ de cucharadita de sal al gusto*

He aquí una versión moderna del clásico sabor a manzana caramelizada que conseguimos gracias a incorporar un poquito de sal. Ten mucho cuidado de no quemarte al preparar el caramelo porque el azúcar fundido alcanza una temperatura altísima y se queda pegado, por lo que puede provocar quemaduras graves. No te distraigas en ningún momento cuando estés preparando esta receta.

Método:

1. Pela las manzanas, retírales el corazón y córtalas en trozos de 1 cm (½ in) con un cuchillo afilado.
2. Para preparar el caramelo salado pon una sartén grande y de fondo grueso a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, espolvorea uniformemente el azúcar granulado sobre la superficie de la sartén. Cuando se haya fundido el azúcar, remuévelo suavemente con una cuchara metálica para que se tueste por igual. Deja cocer hasta que haya adquirido un tono bastante oscuro pero sin dejar que se queme. Tardará unos 5 minutos.
3. Retira rápidamente la sartén del fuego y añade las manzanas picadas y la sal. Remueve bien los trozos con el caramelo hasta que la mezcla se haya enfriado un poco.
4. Vuelve a poner las manzanas caramelizadas al fuego y deja que cuezan lentamente hasta que estén blandas. Tardarán unos 10 minutos.
5. Retira del fuego y deja enfriar unos 20 minutos.
6. Pon las manzanas en el vaso del robot de cocina o de la batidora y bate hasta obtener un puré homogéneo.
7. Extiende el puré sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor y a 2,5 cm (1 in) de los bordes. Deja los bordes un poco más gruesos porque se secan antes y se pueden volver quebradizos. Agita un poco la bandeja de un lado a otro para que la mezcla se reparta mejor.
8. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
9. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente, sepárala de la bandeja, córtala en 6 u 8 tiras, enróllalas y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
10. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 12-14 láminas
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Láminas de fruta deshidratada «a lunares»

Ingredientes:

- *2 albaricoques*
- *35 g (1,25 oz) de frambuesas*
- *45 g (1,5 oz) de arándanos*
- *480 ml (16 fl oz) de puré de manzana*

Los lunares elaborados con distintas combinaciones de frutas aportan explosiones de sabor y un alegre dibujo a las láminas de frutas deshidratadas tradicionales. Deja volar tu imaginación y experimenta con distintos sabores. Son una forma estupenda de utilizar la fruta de temporada.

Método:

1. Corta los albaricoques a lo largo de la ranura vertical. Gira ambas mitades, una en cada sentido, para separarlas del hueso. Retira el hueso.
2. Bate los albaricoques, las frambuesas y los arándanos, cada uno por separado, con un robot de cocina o una batidora.
3. Extiende el puré de manzana sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con papel antiadherente o papel de horno formando una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor. Debes intentar que quede una capa uniforme un poco más gruesa en los bordes porque estos se secan antes y se pueden volver quebradizos.
4. Con una cuchara pequeña, ve poniendo media cucharada de cada uno de los purés de frutas sobre el puré de manzana para crear los lunares.
5. Deshidrata a 57 °C (135 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la fruta esté seca al tacto y haya adquirido una textura fibrosa.
6. Mientras la lámina de fruta está todavía caliente sepárala de las bandejas, córtala en 12 o 14 tiras; enrolla cada una y deja que enfríen antes de envolverlas en film transparente.
7. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







Capítulo cinco:

Carnes y pescados

El mundo de las carnes y pescados deshidratados es muy emocionante y está lleno de sabor. Puedes deshidratar muchos tipos de carnes, aves y pescados. Esto te permitirá tener siempre a mano un tentempié bajo en grasa y rico en proteínas.

Se obtienen 10-12 raciones

Tiempo de preparación: 12 horas 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-10 horas

Tasajo clásico de vacuno

Ingredientes:

- *900 g (2 lb) de falda de ternera sin grasa*
- *120 ml (4 fl oz) de salsa de soja*
- *120 ml (4 fl oz) de salsa Worcestershire*
- *2 cucharadas soperas de miel*
- *1 cucharada sopera de humo líquido*
- *2 cucharaditas de pimienta negra molida*
- *2 cucharaditas de ajo en polvo*
- *Escamas de chile seco al gusto*





Para hacer tasajo te sugerimos que utilices falda o cualquier otro corte magro. El motivo de utilizar carne magra es que la grasa puede ponerse rancia y estropear el tasajo. Si lo deseas puedes cambiar los condimentos de la receta para adaptarlos a tu gusto.

Método:

1. Limpia bien la carne eliminando toda la grasa visible y córtala, siguiendo el sentido de la veta, en tiras de 2,5 cm (1 in) de anchura y 5 mm (¼ in) de grosor.
2. Prepara el adobo introduciendo la salsa de soja, la salsa Worcestershire, la miel, el humo líquido, la pimienta negra y el ajo en polvo en un bol grande, mezclando todo bien.
3. Introduce las tiras de carne en el bol y muévelas hasta que toda la carne esté bien adobada. Aprieta la carne en el adobo todo lo que puedas, tapa el bol con film transparente y refrigera entre 6 y 12 horas o toda la noche.
4. Saca las tiras de carne del adobo y estíralas, una por una, antes de colocarlas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular entre ellas.
5. Espolvorea ligeramente (al gusto) con las escamas de chile.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 6 y 10 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que la carne esté seca al tacto y cruja pero no se rompa al doblarla. Guárdala en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Tasajo de vacuno al teriyaki

- **Se obtienen** 10-12 raciones
- **Tiempo de preparación:** 12 horas 30 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 6-10 horas

La forma en la que cortemos la carne determina el resultado final del tasajo; la carne cortada a favor de la veta produce un tasajo con textura fibrosa mientras que la cortada en contra de la veta resulta más tierna.

Ingredientes:

- *900 g (2 lb) de falda de ternera sin grasa*
- *160 ml (5,5 fl oz) de salsa de soja*
- *80 ml (2.75 fl oz) de mirin (vino de arroz)*
- *3 cucharadas soperas de azúcar moreno*
- *1 cucharada sopera de cebolla y ajo en polvo (véase la receta de la página 117)*
- *2 cucharaditas de jengibre fresco rallado*

Método:

1. Prepara la carne siguiendo la receta del tasajo picante y especiado.
2. Pon el resto de los ingredientes en un bol grande y mézclalos bien para preparar el adobo.
3. Coloca las tiras de carne en el bol y remuévelas hasta que estén bien adobadas. Tapa el bol con film transparente y refrigera entre 6 y 12 horas o toda la noche.
4. Saca las tiras de carne del adobo y estíralas, una por una, antes de colocarlas sobre las bandejas del deshidratador.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 6 y 10 horas hasta que la carne esté seca al tacto y cruja pero no se rompa cuando la dobles.





Tasajo de cerdo al estilo chino

 **Se obtienen** 18 cuadrados

 **Tiempo de preparación:** 12 horas 30 minutos

 **Tiempo de deshidratación:** 6-12 horas

En esta receta se emplea carne de cerdo picada; consigue la carne picada más fresca y con menos grasa posible o, mejor aún, pícala tú mismo. Una vez seca, la carne se introduce en un horno muy caliente para tostar un poco los bordes y realzar el sabor. Puedes dorarla en una parrilla caliente.

Ingredientes:

- *900 g (2 lb) de carne picada de cerdo (con menos de un 10 por 100 de grasa)*
- *1 cucharada sopera de salsa de pescado*
- *2 cucharadas soperas de salsa de soja clara*
- *2 cucharadas soperas de salsa de soja oscura*
- *1 cucharada sopera de aceite de sésamo*
- *2 cucharadas soperas de mirin (vino de arroz)*
- *110 g (4 oz) de azúcar granulado*
- *1 cucharadita de pimienta negra molida*
- *2 cucharaditas de polvo de cinco especias chino*
- *1 cucharadita de canela molida*
- ½ cucharadita de anís estrellado molido

Método:

1. Coloca todos los ingredientes en un bol grande y mezcla bien las especias con la carne hasta que adquiera una textura bastante pegajosa.
2. Tapa el bol con film transparente y refrigera la carne entre 6 y 12 horas o durante toda la noche.
3. Con un rodillo, estira la carne entre dos láminas de papel de horno hasta que tenga un grosor de 5 mm (¼ in).
4. Retira la lámina superior de papel de horno y coloca las láminas de carne de cerdo sobre las bandejas del deshidratador.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 6 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Cuando la carne se haya secado lo suficiente para que no se desmenuce, sepárala del papel de horno y dale la vuelta para continuar la deshidratación.
6. Precalienta el horno a 220 °C (425 °F).
7. Corta la carne en cuadrados de 7,5 cm (3 in) de lado.
8. Coloca los cuadrados de carne deshidratada sobre unas bandejas y hornéalos hasta que los bordes estén ligeramente tostados. Tardarán entre 5 y 10 minutos. Retíralos del horno y colócalos en una rejilla para que se enfríen.
9. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 10-12 raciones

Tiempo de preparación: 3 horas 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-16 horas

Tasajo de salmón

Ingredientes:

- *1 lomo de salmón sin piel ni espinas*
- *240 ml (8 fl oz) de tamari*
- *120 ml (4 fl oz) de salsa Worcestershire*
- *2 cucharadas soperas de azúcar moreno*
- *2 cucharaditas de pimienta negra molida*

El salmón es un pescado graso. Por ese motivo, una vez deshidratado se debe guardar en el frigorífico o en el congelador, porque la grasa puede ponerse rancia y estropear el tasajo. Para preparar todo tipo de tasajos de pescado debes utilizar solo pescado muy fresco.

Método:

1. Corta el salmón a lo ancho en trozos de 10 cm (4 in) y luego corta estos a lo largo en tiras de 5 mm (¼ in). Como el grosor del salmón no es uniforme desde la cabeza hasta la cola, es probable que al final obtengas unas tiras mucho más gruesas que otras. Debes cortar las más gruesas para que todas tengan un tamaño parecido.
2. Prepara el adobo introduciendo el tamari, el azúcar moreno, el zumo de limón y la pimienta negra en un bol grande y mezcla todo bien.
3. Introduce las tiras de salmón en el bol y remuévelas hasta que estén bien adobadas. Aprieta el salmón en el adobo lo más posible, tapa el bol con film transparente y refrigera entre 1 y 3 horas.
4. Saca las tiras de salmón del adobo y sécalas con papel de cocina antes de colocarlas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular entre ellas.
5. Espolvorea ligeramente (al gusto) con las escamas de chile.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 10 y 16 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que el tasajo esté seco al tacto pero se mantenga flexible. Guárdalo en un recipiente hermético y refrigerado.

Gambas deshidratadas

- **Se obtiene** una cantidad variable
- **Tiempo de preparación:** variable
- **Tiempo de deshidratación:** 6-12 horas

Estas sabrosas gambas deshidratadas son estupendas como complemento para las comidas deshidratadas cuando vas de acampada. Las puedes utilizar en platos de estilo asiático o cajún, como complemento crujiente para ensaladas, solas o como tentempié. Si son muy pequeñas no hace falta pelarlas. Si son más grandes, puede resultar conveniente hacerlo.

Ingredientes:

- *Gambas cocidas suficientes para llenar el deshidratador.*

Método:

1. Coloca las gambas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
2. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 6 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las gambas estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen unos 24 trozos

Tiempo de preparación: 7 horas

Tiempo de deshidratación: 6-12 horas

Tasajo de bacalao en salazón

Ingredientes:

- *900 g (2 lb) de filetes de bacalao fresco sin piel*
- *1,5 l (2,5 pintas) de agua*
- *660 g (1 lb 7 oz) de sal*
- *2 cucharadas soperas de hierbas mixtas secas*
- *2 cucharaditas de cáscara de limón rallada*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*

El bacalao deshidratado en salazón es una conserva clásica de pescado. Debes utilizar solo pescado muy fresco para disminuir el riesgo de que se estropee durante el secado. El tasajo terminado debe tener solo un sabor y un aroma muy suaves. Utilízalo como cualquier otro pescado salado.

Método:

1. Corta el bacalao en tiras de 2,5 cm (1 in) de grosor y 5 mm (¼ in) de grosor.
2. Mezcla 180 g (6 oz) de sal con el agua para preparar una salmuera.
3. Introduce el bacalao en la salmuera y déjalo reposar durante 30 minutos.
4. Saca el bacalao de la salmuera y aclaralo con agua corriente fría para eliminar la sal. Sécalo con papel de cocina.
5. Prepara la salmuera seca mezclando los 480 g (18 oz) de sal restantes con las hierbas secas, la ralladura de limón y el ajo en polvo.
6. Introduce el pescado en la salmuera seca asegurándote de que todos los trozos quedan bien cubiertos. Déjalo reposar en el frigorífico en un recipiente hermético durante 6 horas.
7. Saca las tiras de pescado de la salmuera seca, sacude el exceso de sal y estíralas una a una antes de colocarlas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular entre ellas.
8. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 6 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces hasta que el pescado esté seco y no haya nada de humedad en la superficie. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







Capítulo seis:

Frutos secos y semillas

Los frutos secos y las semillas son el tentempié perfecto: ricos en proteínas, contienen grasas saludables y resultan deliciosos. En este capítulo encontrarás algunas recetas divertidas que muy pronto se habrán convertido en elementos indispensables de tu despensa.

Se obtienen 600 g (1 lb 5 oz)
Tiempo de preparación: 10-15 minutos
Tiempo de deshidratación: 18-24 horas

Surtido especiado de frutos secos y semillas

Ingredientes:

- *150 g (5.25 oz) de almendras crudas remojadas y escurridas*
- *150 g (5.25 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *150 g (5.25 oz) de nueces de Macadamia crudas*
- *150 g (5.25 oz) de pipas de calabaza remojadas y escurridas*
- *2 cucharaditas de chile en polvo*
- *1 cucharadita de pimienta negra molida*
- *1 cucharada sopera de pimentón*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*
- *1 cucharada sopera de orégano seco*
- *3 cucharaditas de sal*
- *Cayena al gusto*

Puedes cambiar los frutos secos y las semillas de esta receta por aquellos que te resulte más fácil conseguir. Estos sabores se prestan a cualquier combinación.

Método:

1. Pon los frutos secos y las pipas de calabaza en un bol grande y añade el resto de los ingredientes a excepción de la cayena. Mezcla bien hasta que todos los frutos secos y las pipas estén bien cubiertos.
2. Coloca los frutos secos y las semillas en las bandejas del deshidratador y espolvoréalos ligeramente (al gusto) con cayena. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 52 °C (125 °F) entre 18 y 24 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación, hasta que los frutos secos y las semillas estén secos y crujientes. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 450 g (1 lb)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 16-18 horas

Nueces pecanas al estilo cajún

Como todos los frutos secos, las nueces pecanas se pueden incluir tanto en recetas dulces como en recetas saladas. En esta en concreto son perfectas para esta combinación de especias cajún. Debido a su alto contenido en aceite, debes guardarlas en el frigorífico una vez preparadas si deseas que se conserven durante mucho tiempo. Así evitamos que se pongan rancias.

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de nueces pecanas crudas remojadas y escurridas*
- *2 cucharaditas de cilantro en polvo*
- *2 cucharaditas de comino en polvo*
- *2 cucharaditas de pimentón*
- *1 cucharadita de cebolla y ajo en polvo (véase la receta de la página 117)*
- *1 cucharada sopera de orégano seco*
- *2 cucharaditas de sal*
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida



Método:

1. Pon las nueces pecanas y el resto de los ingredientes en un bol grande y remueve hasta que todas ellas estén cubiertas de especias.
2. Coloca las nueces pecanas en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 16 y 18 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación, hasta que las nueces pecanas estén secas y crujientes. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.

Pipas de calabaza especiadas

Se obtienen 560 g (1 lb 4 oz)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Las pipas de calabaza especiadas constituyen un aperitivo delicioso, muy adictivo y combinan muy bien con los surtidos de frutos secos y en las ensaladas. Puedes incluso añadirlos a los postres para darles un poco más de textura y sabor.

Ingredientes:

- *2 cucharadas soperas de aceite de coco fundido*
- *3 cucharadas soperas de miel*
- *540 g (1 lb 3 oz) de pipas de calabaza remojadas y escurridas*
- *1 cucharadita de canela en polvo*
- *1 cucharada sopera de pimentón*
- ½ cucharadita de jengibre molido
- *½ cucharadita de anís estrellado molido*
- *½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida*

Método:

1. Pon el aceite de coco y la miel en un bol grande y mézclalos bien.
2. Añade el resto de los ingredientes y remueve bien hasta que todas las pipas estén cubiertas de la mezcla de especias.
3. Coloca las pepitas en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las pepitas estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 580 g (1 lb 5 oz)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-16 horas

Anacardos con chile chipotle y lima

Estos anacardos con chile chipotle y lima constituyen una mezcla perfecta de sabores dulces, agrios y picantes. Un aperitivo estupendo para tu próxima fiesta… o para cualquier momento. Puedes añadir más o menos cantidad de chile chipotle. Eso depende de cómo te guste.

Ingredientes:

- *2 limas frescas*
- *2 cucharadas soperas de chile chipotle o al gusto*
- *2 cucharadas soperas de azúcar moreno*
- *2 cucharaditas de sal*
- *560 g (1 lb 4 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*

Método:

1. Ralla la cáscara de las limas, exprímelas y pon las ralladuras de cáscara y el zumo en un bol grande.
2. Añade el chile chipotle, el azúcar moreno y la sal y mezcla todo bien.
3. Introduce los anacardos en la mezcla de chile chipotle y lima y remuévelos con suavidad hasta que estén bien cubiertos.
4. Coloca los anacardos en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrátalos a 52 °C (125 °F) entre 12 y 16 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que los anacardos estén secos y crujientes. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.









Nueces saladas a la miel

Se obtienen 420 g (14 oz)

Tiempo de preparación: 2 horas 10 minutos

Tiempo de deshidratación: 18-24 horas

Al añadir sal a estas nueces con miel conseguimos realzar enormemente su sabor. ¡Son realmente adictivas! Prueba a utilizar distintos tipos de miel para conseguir variaciones sutiles de sabor. La miel tarda bastante en secar y, una vez deshidratada, sigue siendo bastante pegajosa.

Ingredientes:

- *400 g (14 oz) de nueces crudas remojadas y escurridas*
- *60 ml (2 fl) de miel*
- *2 cucharaditas de sal*

Método:

1. Pon las nueces en un bol grande, añade la miel y la sal y mezcla todo bien.
2. Deja reposar las nueces en la miel durante dos horas removiendo de vez en cuando.
3. Coloca las nueces en las bandejas del deshidratador cubiertas con láminas antiadherentes o papel de horno y riégalas con la miel que haya quedado en el bol. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 8 y 24 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las nueces estén crujientes y pegajosas. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 150 g (5.25 oz)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 4-8 horas

Piñones con tomillo y sésamo

Ingredientes:

- *140 g (5 oz) de piñones crudos*
- *1 cucharada sopera de hojas de tomillo*
- *1 cucharada sopera de semillas de sésamo*
- *2 cucharaditas de aceite de oliva*
- ½ cucharadita de sal



Los piñones combinan muy bien con muchísimas recetas, y el tomillo y el sésamo que los acompañan en esta, realzan muchísimo su sabor. Pruébalos en ensaladas o espolvoréalos por encima de tus platos salados favoritos para darles una textura crujiente.

Método:

1. Pon los piñones, el tomillo, las semillas de sésamo, el aceite de oliva y la sal en un bol grande y remueve bien hasta que los piñones estén totalmente cubiertos de tomillo y sésamo.
2. Coloca los piñones en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 52 °C (125 °F) entre 4 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que los piñones estén secos y crujientes. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Avellanas con chocolate y vainilla

Se obtienen 600 g (1 lb 5 oz)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 18-24 horas

El chocolate y las avellanas constituyen una combinación deliciosa. Al añadir la vainilla, conseguimos darles un sabor aún más profundo.

Ingredientes:

- *3 cucharadas soperas de aceite de coco fundido*
- *3 cucharadas soperas de cacao en polvo*
- *50 g (1.75 oz) de azúcar moreno*
- *2 cucharaditas de extracto de vainilla*
- *560 g (1 lb 4 oz) de avellanas crudas remojadas y escurridas*

Método:

1. Pon el aceite de coco, el cacao en polvo, el azúcar moreno y el extracto de vainilla en un bol grande y mezcla todo bien.
2. Introduce las avellanas en la mezcla anterior y remueve con suavidad hasta que todas las avellanas estén bien recubiertas.
3. Coloca las avellanas en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 8 y 12 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las avellanas estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 650 g (1 lb 7 oz)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 18-24 horas

Almendras con canela y chocolate

El chocolate y las almendras son una magnífica combinación, y la canela les aporta un punto sutil de especias y calor. Debido a su alto contenido en aceite, es preferible guardarlas en el frigorífico.

Ingredientes:

- *3 cucharadas soperas de aceite de coco fundido*
- *3 cucharadas soperas de cacao en polvo*
- *50 g (1,75 oz) de azúcar moreno*
- *2 cucharaditas de canela molida*
- *600 g (1 lb 5 oz) de almendras crudas remojadas y escurridas*

Método:

1. Pon el aceite de coco, el cacao en polvo, el azúcar moreno y la canela molida en un bol grande y mézclalos bien.
2. Introduce las almendras en la mezcla anterior y remueve con suavidad hasta que todas las almendras estén bien cubiertas.
3. Coloca las almendras en las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 18 y 24 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las almendras estén secas y crujientes. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Capítulo siete:

Galletas saladas y panes deshidratados

Las galletas y los panes deshidratados son posiblemente las creaciones más deliciosas y originales de todas las recetas deshidratadas. Son una estupenda alternativa cruda y sin gluten a los panes y rollitos tradicionales.

Se obtienen 24 galletas

Tiempo de preparación: 2 horas 15 minutos

Tiempo de deshidratación: 14-23 horas

Galletas de alforfón (trigo sarraceno)

Ingredientes:

- *500 g (1 lb 2 oz) de granos crudos de alforfón remojados y escurridos*
- *120 g (4,25 oz) de pipas de girasol crudas remojadas y escurridas*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*
- *2 cucharadas soperas de hojas de tomillo frescas*
- *1 cucharadita de sal*





Los granos enteros de alforfón son muy crujientes; constituyen una alternativa maravillosa a cereales como el trigo, la avena y la cebada. Estas galletas están absolutamente libres de cereales y gluten y son perfectas para preparar una comida ligera.

Método:

1. Coloca los granos de alforfón y las pipas de girasol en el bol de un robot de cocina y añade el resto de los ingredientes. Bate bien hasta obtener una masa homogénea y pegajosa.
2. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (1/4 in) de grosor.
3. Con la parte superior de un cuchillo corta las láminas de masa de alforfón en rectángulos de 5 cm (2 in) de ancho por 10 cm (4 in) de largo.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a las galletas y retira la lámina antiadherente.
5. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las galletas estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 45-50 nachos

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 14-23 horas

Nachos de maíz

Ingredientes:

- *600 g (1 lb 5 oz) de granos frescos de maíz*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *1 cebolla amarilla mediana picada*
- *2 cucharaditas de pimentón*
- *2 cucharaditas de comino molido*
- *1 cucharadita de sal*

Hacer unos deliciosos nachos de maíz sin aceite ni aditivos y crudos es facilísimo. Puedes utilizar maíz dulce fresco o congelado; el resultado van a ser siempre unos nachos crujientes y muy sabrosos.

Método:

1. Para preparar los nachos de maíz, pon todos los ingredientes en el bol de un robot de cocina y tritura hasta obtener una masa homogénea y bastante fina.
2. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 3 mm (1/8 in) de grosor.
3. Con la parte superior de un cuchillo corta las láminas de masa de maíz en triángulos de 5 cm (2 in) de lado.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas, reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a los nachos y retira la lámina antiadherente.
5. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que los nachos estén secos y crujientes. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 36 galletas

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 14-23 horas

Galletas de cebolla y semillas de amapola

Ingredientes:

- *300 g (10.5 oz) de cebolla blanca muy picada*
- *75 g (2.5 oz) de semillas de chía molidas*
- *100 g (3.5 oz) de harina de almendra*
- *75 g (2.5 oz) de semillas de amapola*
- *½ cucharadita de sal*



La cebolla y las semillas de amapola consiguen que estas galletas sean muy sabrosas y que tengan un aspecto muy bonito. Estas galletas crudas se prestan muy bien a acompañar cualquier tipo de alimento salado. Es muy aconsejable picar la cebolla con un robot de cocina.

Método:

1. Para preparar las galletas, pon todos los ingredientes en un bol grande y remueve hasta que se hayan mezclado bien. Deja reposar la mezcla entre 15 y 20 minutos para que la chía molida se gelifique.
2. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador recubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
3. Con la parte superior de un cuchillo, corta las láminas de masa en cuadrados de 5 cm (2 in) de lado.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a las galletas y retira la lámina antiadherente.
5. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Galletas de semillas de lino

 **Se obtienen** 36 galletas

 **Tiempo de preparación:** 15-20 minutos

 **Tiempo de deshidratación:** 14-23 horas

Esta receta básica de galletas se presta a una amplísima variedad de sabores. Prueba distintas combinaciones utilizando tus hierbas o verduras preferidas: tomates deshidratados, rabanitos deshidratados o ajo y cebolla en polvo.

Ingredientes:

- *260 g (9 oz) de semillas de lino marrones*
- *480 ml (16 fl oz) de agua*
- *2 cucharadas soperas de condimento italiano de hierbas*
- *1 cucharadita de sal*

Método:

1. Para preparar las semillas de lino, ponlas en un bol grande con los 480 ml (16 fl oz) de agua y mézclalas bien. Déjalas en remojo durante 1 o 2 horas hasta obtener una mezcla espesa y gelatinosa.
2. Añade el condimento italiano de hierbas y la sal y mezcla bien.
3. Extiende la masa uniformemente con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Con la parte superior de un cuchillo, corta las láminas de masa de semillas de lino en cuadrados de 5 cm (2 in) de lado.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a las galletas y retira la lámina antiadherente. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.





Galletas de nueces y arándanos rojos

Se obtienen 24 galletas

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 14-23 horas

Estas galletas de nueces y arándanos rojos combinan muy bien con una fuente de quesos o un aperitivo, pero también están deliciosas por sí solas.

Ingredientes:

- *300 g (10.5 oz) de nueces crudas remojadas y escurridas*
- *45 g (1.5 oz) de semillas de lino molidas*
- *60 ml (2 fl oz) de agua*
- *80 g (2.75 oz) de arándanos rojos secos*
- *½ cucharadita de sal*

Método:

1. Coloca las nueces, las semillas de lino molidas y el agua en el bol de un robot de cocina, y tritura lo necesario para obtener una pasta homogénea y bastante fina.
2. Añade los arándanos rojos y la sal. Acciona el robot unas cuantas veces para picar los arándanos en trozos grandes y mezclarlos con las nueces y las semillas de lino.
3. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Con la parte superior de un cuchillo, corta las láminas de masa en cuadrados de 5 cm (2 in) de lado.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a las galletas y retira la lámina antiadherente.
6. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las galleas estén secas y crujientes. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.





Se obtienen 16 rebanadas

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de deshidratación: 16-21 horas

Pan de pipas de girasol

Ingredientes:

- *130 g (4,5 oz) de semillas de lino dorado enteras*
- *240 ml (8 fl oz) de agua*
- *390 g (13,75 oz) de pipas de girasol remojadas y escurridas*
- *45 g (1,5 oz) de semillas de lino molidas*
- *35 g (1,25 oz) de cáscara de psilio*
- *100 g (3,5 oz) de tomates secados al sol*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*
- *1 cucharadita de sal*



A este pan le daremos forma de barra y luego lo partiremos en rebanadas a la mitad del proceso de deshidratación. Si no accedes al deshidratador durante el proceso, puedes formar con la masa unos discos gruesos –de 1 cm (½ in)– antes de deshidratarla.

Método:

1. Coloca las semillas de lino enteras en un bol grande con los 240 ml (8 fl oz) de agua y mezcla bien. Deja reposar entre 15 y 30 minutos para que la mezcla se gelifique.
2. Pon 250 g (9 oz) de pipas de girasol en el bol de un robot de cocina reservando el resto para más adelante. Añade las semillas de lino enteras, las semillas de lino molidas y la cáscara de psilio, y tritura hasta obtener una masa densa. Si es necesario añade un poco de agua.
3. Incorpora las pipas de girasol restantes, el tomate secado al sol, el ajo en polvo y la sal. Acciona el robot unas cuantas veces para mezclar y picar las pipas y los tomates en trozos grandes.
4. Forma con la masa una barra rectangular de unos 20 cm (8 in) de largo por 12,5 cm (5 in) de ancho y colócala en la bandeja del deshidratador.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata durante 8 horas más.
6. Retira la barra del deshidratador y córtala en rebanadas de 1 cm (½ in) de grosor.
7. Coloca las rebanadas sobre las bandejas del deshidratador. No debes juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
8. Continúa deshidratando a 46 °C (115 °F) entre 6 y 10 horas más. Gira las bandejas unas cuantas veces hasta que las rebanadas estén secas pero no crujientes. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.

Pan deshidratado sin frutos secos

 **Se obtienen** 4-6 trozos

 **Tiempo de preparación:** 15 minutos

 **Tiempo de deshidratación:** 9-14 horas

Este pan no contiene frutos secos, por lo que resulta estupendo para las comidas escolares o para personas con alergias a ellos.

Ingredientes:

- *2 zanahorias medianas*
- *1 calabacín mediano*
- *135 g (4.5 oz) de pipas de calabaza crudas remojadas y escurridas*
- *135 g (4.5 oz) de pipas de girasol crudas remojadas y escurridas*
- *135 g (4.5 oz) de semillas de lino marrón*
- *1 cucharadita de sal*

Método:

1. Pela las zanahorias, quítales las puntas y córtalas en trozos de 2.5 cm (1 in). Elimina los extremos del calabacín y córtalo en trozos de 2.5 cm (1 in).
2. Coloca las zanahorias, el calabacín, las pipas de calabaza y de girasol, las semillas de lino y la sal en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picados pero no hechos puré.
3. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 7 y 11 horas más. Una vez transcurridas 6 horas, da la vuelta al pan y retira la lámina antiadherente.
5. Gira las bandejas unas cuantas veces hasta que el pan estén seco al tacto y haya adquirido una consistencia flexible.
6. Corta el pan al tamaño deseado y guárdalo en el frigorífico en un recipiente hermético.

Se obtienen 4-6 trozos

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-15 horas

Pan deshidratado de tomate

Ingredientes:

- *280 g (10 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *200 g (7 oz) de tomates secados al sol*
- *3 tomates medianos picados*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *2 cucharadas soperas de orégano seco*
- *½ cucharadita de sal*



Este pan nos propone una buena manera de aprovechar los tomates que están demasiado maduros. Puedes añadir tus hierbas frescas favoritas a la mezcla para que tenga más sabor.

Método:

1. Pon todos los ingredientes en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picados pero no hechos puré.
2. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
3. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más. Una vez transcurridas 6 horas, da la vuelta al pan y retira la lámina antiadherente.
4. Gira las bandejas unas cuantas veces hasta que el pan estén seco al tacto y haya adquirido una consistencia flexible.
5. Corta el pan al tamaño deseado y guárdalo en el frigorífico en un recipiente hermético.

Pan deshidratado de calabacín

- **Se obtienen** 4-6 trozos
- **Tiempo de preparación:** 20-30 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 10-15 horas

Este pan es una buena manera de aprovechar el exceso de producción de calabacines durante la temporada. Rebosante de todos los nutrientes de las verduras de hoja, es un complemento muy sabroso para cualquier comida. Como en otras recetas de panes deshidratados, la clave es deshidratarlo hasta que esté seco pero con consistencia flexible, no totalmente crujiente.

Ingredientes:

- *3 calabacines medianos*
- *135 g (4.5 oz) de pipas de calabaza crudas remojadas y escurridas*
- *90 g (3 oz) de hojas de espinacas pequeñas cortadas en trozos grandes*
- *70 g (2.5 oz) de semillas de chía molidas*
- *½ cucharadita de sal*

Método:

1. Quita los extremos de los calabacines y córtalos en trozos de 2.5 cm (1 in).
2. Coloca los calabacines, las pipas de calabaza, los brotes de espinacas, la chía molida y la sal en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picados pero no hechos puré.
3. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más. Una vez transcurridas 6 horas, da la vuelta al pan y retira la lámina antiadherente.
5. Gira las bandejas unas cuantas veces hasta que el pan esté seco al tacto y haya adquirido una consistencia flexible.
6. Corta el pan al tamaño deseado y guárdalo en el frigorífico en un recipiente hermético.



Tostadas de canela y pasas

Se obtienen 8-10 trozos
Tiempo de preparación: 2 horas 15 minutos
Tiempo de deshidratación: 14-19 horas

¿A quién no le gustan los deliciosos sabores especiados y las explosiones de dulzor de las pasas de una tostada de canela y pasas? Están deliciosas por sí solas o acompañadas de fruta fresca o manteca de frutos secos.

Ingredientes:

- *2 manzanas medianas*
- *1 plátano mediano*
- *200 g (7 oz) de nueces crudas remojadas y escurridas*
- *100 g (3,5 oz) de harina de almendras*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *2 cucharaditas de canela en polvo*
- *100 g (3,5 oz) de pasas*

Método:

1. Pela las manzanas, retírales el corazón y córtalas en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Quita la cascara al plátano y córtalo en trozos de 2,5 cm (1 in).
3. Introduce las manzanas, el plátano, las nueces, la harina de almendras, las semillas de lino molidas y la canela en el bol de un robot de cocina, y tritura hasta que estén muy picados pero no hechos puré.
4. Vierte la mezcla en un bol grande y añade las pasas removiendo.
5. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 1 cm (½ in) de grosor.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata 6 horas más.
7. Retira la tostada de pasas del deshidratador, dale la vuelta, retira la lámina antiadherente y córtala en rectángulos de 5 cm (2 in) de ancho por 10 cm (4 in) de largo.
8. Vuelve a colocar los trozos de tostada sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
9. Continúa deshidratando a 46 °C (115 °F) entre 6 y 10 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso, hasta que las tostadas de pasas estén crujientes y secas por fuera pero todavía un poco blanditas por dentro. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.





Se obtienen 36-40 cuadraditos

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de deshidratación: 14-23 horas

Cuadraditos de chocolate, manteca de cacahuete y semillas de chía

Chocolate y manteca de cacahuete mezclados con maravillosas semillas de chía: unos cuadraditos no solo deliciosos sino también muy saludables.

Ingredientes:

- *150 g (5.25 oz) de semillas de chía*
- *240 ml (8 fl oz) de agua*
- *280 g (10 oz) de cacahuetes crudos remojados y escurridos*
- *4 dátiles frescos sin hueso*
- *2 cucharadas soperas de cacao crudo en polvo*
- *½ cucharadita de sal*





Método:

1. Coloca las semillas de chía en un bol grande junto con los 240 ml (8 fl oz) de agua y mezcla todo bien. Deja la chía en remojo entre 15 y 30 minutos hasta que gelifique.
2. Pon las semillas de chía, los cacahuetes, los dátiles, el cacao crudo en polvo y la sal en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picados pero no hechos puré.
3. Extiende uniformemente la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno hasta obtener una capa de unos 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Con la parte superior de un cuchillo, corta las láminas de masa en cuadrados de 5 cm (2 in) de lado.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 12 y 20 horas más. Cuando hayan transcurrido 6 horas, da la vuelta a los cuadraditos y retira la lámina antiadherente.
6. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que los cuadraditos estén secos y crujientes.
7. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.



Capítulo ocho:

Hierbas y condimentos

¿Te gustaría que tus platos resultaran aún más interesantes, sabrosos y aromáticos? Al deshidratar hierbas y especias crudas obtienes ingredientes y condimentos muy duraderos para aromatizar todas tus comidas.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 2-4 horas

Hierbas

Ingredientes:

- *Hierbas frescas suficientes para llenar el deshidratador.*

Deshidratar hierbas te permite cosecharlas cuando están en su mejor momento y aprovechar todo su sabor a lo largo del año. El perejil, el tomillo, el romero, el orégano, la albahaca, el cebollino y la salvia son solo algunas de las hierbas que puedes deshidratar. Puedes incluso mezclarlas para crear tu propia composición de hierbas personal.

Método:

1. Lava bien las hierbas y sécalas sin frotar con papel de cocina.
2. Corta las hierbas en ramitas pequeñas; no las piques demasiado para que no se vuelen en el deshidratador. Una vez secas, puedes separar las hojas de los tallos.
3. Coloca las hierbas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 2 y 4 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







Cebolla y ajo en polvo

- **Se obtienen** 85 g (3 oz)
- **Tiempo de preparación:** 15-20 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 8-12 horas

Preparar tu propia cebolla y ajo en polvo no solo te permitirá ahorrar dinero sino que con ello conseguirás tener siempre a mano este ingrediente tan sabroso y versátil. Es estupendo para los platos calientes y también para las salsas y aliños de ensalada.

Ingredientes:

- *4 cebollas marrones grandes*
- *1 cabeza de ajo*

Método:

1. Elimina los extremos de las cebollas y córtalas por la mitad. Pela cada una de las mitades.
2. Separa los dientes de ajo y pélalos.
3. Corta las cebollas y el ajo en rodajas de 5 mm (¼ in)
4. Coloca las cebollas y el ajo en la bandeja del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrátalos a 46 °C (115 °F) entre 8 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
6. Cuando las cebollas y el ajo estén totalmente secos y crujientes, introdúcelos en el vaso de la batidora o en un molinillo de café y muélelos para obtener un polvo fino. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 4-6 horas

Ralladura de limón

Ingredientes:

- *Limones suficientes para llenar el deshidratador.*

Después de rallar los limones, corta los frutos en rodajas de 5 mm (¼ in) y deshidrátalos junto con la cáscara. Las rodajas de limón son un complemento delicioso para platos de pescado y para otros platos salados, y también puedes sencillamente echarlas en la taza del té.

Método:

1. Extrae con un rallador o un pelador toda la cáscara amarilla de los limones dejando la piel blanca pegada al fruto.
2. Si los has pelado con un pelador, corta la cáscara con un cuchillo afilado en tiras finas.
3. Coloca las cáscaras sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con láminas antiadherentes o papel de horno. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 4 y 6 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 4-8 horas

Jengibre

Ingredientes:

- *Jengibre suficiente para llenar el deshidratador.*

El jengibre seco es un ingrediente muy versátil en cualquier cocina. Se puede utilizar tanto en platos dulces como en platos salados, molerse para combinarlo en mezclas de especias o añadirse a distintas infusiones para darles un toque picante.

Método:

1. Separa los «nudos» de la raíz de jengibre.
2. Pela cada uno con un pelador de verduras y córtalo en rodajas de 3 mm (⅛ in) con un cuchillo afilado.
3. Coloca el jengibre sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlo demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrata a 46 °C (115 °F) entre 4 y 8 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Pimiento dulce molido

Ingredientes:

- *Pimientos dulces suficientes para llenar el deshidratador.*

Elaborar tu propio pimiento dulce molido, cuando los pimientos dulces están en plena temporada, es una buena manera de ahorrar dinero y de conservar los mejores frutos obtenidos en el mejor momento de la temporada para tenerlos disponibles durante todo el año.

Método:

1. Para preparar los pimientos, córtalos por la mitad a lo largo y, con un cuchillo pequeño, retira el tallo, las semillas y el corazón.
2. Corta las mitades de pimiento en tiras de 5 mm (¼ in).
3. Coloca los pimientos sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalos a 46 °C (115 °F) entre 8 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
5. Cuando los pimientos estén totalmente secos y crujientes, introdúcelos en el vaso de la batidora o en un molinillo de café y muélelos hasta obtener un polvo fino. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 6-12 horas

Chile picante en escamas

Ingredientes:

- *Chiles picantes suficientes para llenar el deshidratador.*

Las escamas de chile picante son una forma estupenda de conservar una cosecha muy abundante de chiles y de tener siempre a mano un ingrediente maravillosamente picantito. Ten mucho cuidado al moler o picar los chiles secos para que el polvo no se vuele porque puede provocar molestias respiratorias.

Método:

1. Con unos guantes desechables para protegerte la piel, corta los chiles por la mitad a lo largo y, con un cuchillo pequeño, retira el tallo, las semillas y el corazón. Deja las semillas si prefieres que las escamas estén más picantes.
2. Coloca los chiles sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 46 °C (115 °F) entre 6 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
4. Cuando los pimientos estén totalmente secos y crujientes, introdúcelos en el vaso de la batidora o en un molinillo de café y muélelos hasta obtener un polvo fino. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable
Tiempo de preparación: variable
Tiempo de deshidratación: 4-16 horas

Verduras molidas

Ingredientes:

- *Verduras suficientes para llenar el deshidratador.*

Secar y moler tus propias verduras es una buena manera de conservarlas cuando están en temporada. Una vez molidas puedes añadirlas a las comidas y a las bebidas para darles más sabor y añadirles vitaminas y minerales.

Método:

1. Para preparar las verduras de raíz, pélalas, elimina las puntas y con una mandolina, córtalas en juliana (en trocitos del tamaño de una cerilla).
2. Lava las verduras de hoja, sécalas sin frotar con papel de cocina y retira todos los tallos leñosos.
3. Coloca las verduras sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 4 y 16 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
5. Cuando las verduras estén totalmente secas y crujientes, introdúcelas en el vaso de la batidora o en un molinillo de café y muélelas hasta obtener un polvo fino. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 100 g (3.5 oz)
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Mirepoix

Ingredientes:

- *450 g (1 lb) de cebollas marrones*
- *225 g (8 oz) de zanahorias*
- *225 g (8 oz) de apio*

Mirepoix es el nombre con el que se conoce una mezcla de cebollas, zanahorias y apio en unas proporciones concretas que se utiliza como base para caldos, sopas y salsas.

Método:

1. Para preparar las cebollas, retira los extremos, córtalas por la mitad y pélalas.
2. Pela las zanahorias y corta los extremos.
3. Lava el apio y retira las hojas y los extremos.
4. Con un cuchillo afilado, corta las verduras en cuadraditos de 1 cm (½ in)
5. Coloca las verduras sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
6. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 8 y 12 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Capítulo nueve:

Desayunos

En este capítulo encontrarás ideas muy sugerentes y apetecibles para la comida más importante del día. Desde consejos para preparar tus propios cereales y muesli hasta recetas de crepes y tortitas, contiene todo lo necesario para disfrutar de un desayuno saludable con el mínimo esfuerzo.

Se obtienen 570 g (1 lb 4 oz)
Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de deshidratación 14-19 horas

Muesli clásico

Ingredientes:

- *100 g (3,5 oz) de nueces crudas remojadas y escurridas*
- *150 g (5.25 oz) de almendras crudas remojadas y escurridas*
- *170 g (6 oz) de granos de alforfón remojados y escurridos*
- *65 g (2,25 oz) de pipas de calabaza crudas remojadas y escurridas*
- *65 g (2,25 oz) de pipas de girasol crudas remojadas y escurridas*
- *50 g (1.75 oz) de trocitos de coco*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*
- *60 ml (2 fl oz) de puré de mango*
- *1 cucharadita de canela en polvo*

Este muesli es una versión cruda, sin cereales ni gluten, del clásico desayuno.

Método:

1. Pica las nueces y las almendras en trozos grandes y, a continuación, mezcla todos los ingredientes.
2. Deja que se unifiquen los sabores durante 30 minutos antes de extender el muesli formando una capa sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con láminas antiadherentes o papel de horno.
3. Deshidrátalo a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y continúa deshidratando entre 12 y 16 horas más hasta que el muesli esté seco y crujiente. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 8 barritas
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Barritas de muesli

Ingredientes:

- *3 plátanos medianos*
- *170 g (6 oz) de granos de alforfón crudos remojados y escurridos*
- *135 g (4,5 oz) de pipas de calabaza crudas remojadas y escurridas*
- *110 g (4 oz) de nueces pecanas crudas remojadas y escurridas*
- *80 g (2,75 oz) de semillas de chía*
- *100 g (3,5 oz) de pasas*
- *50 g (1,75 oz) de bayas de goji*

Los plátanos y las semillas de chía evitan que estas barritas se desmenucen, y crean una golosina deliciosa y crujiente.

Método:

1. Pela y corta los plátanos en rebanadas. Introdúcelos en el vaso de un robot de cocina o de una batidora y bátelos hasta obtener una pasta blanda. Añade el resto de los ingredientes y tritura.
2. Divide la mezcla en ocho partes y forma con ellas unas barritas de 5 cm (2 in) de ancho por 10 cm (4 in) de largo sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con láminas antiadherentes o papel de horno.
3. Deshidrátalo a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y continúa deshidratando entre 6 y 9 horas más hasta que las barritas estén secas y firmes. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Se obtienen 12 bocaditos

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Bocaditos de frambuesa y coco

Ingredientes:

- *45 g (1,5 oz) de semillas de lino molidas*
- *140 g (4,75 oz) de anacardos crudos remojados*
- *6 dátiles frescos*
- *70 g (2,5 oz) de coco deshidratado*
- *60 g (2 oz) de coco rallado*
- *225 g (2 oz) de frambuesas frescas*



Si no puedes conseguir frambuesas frescas para preparar estos bocaditos de frambuesa y coco, las congeladas sirven igual de bien. Si las remueves en lugar de batirlas, dejarás algunos trozos un poco grandes que, al morderlos, te proporcionarán intensas sensaciones de sabor.

Método:

1. Pon las semillas de lino molidas, los anacardos y los dátiles en el vaso de un robot de cocina o de una batidora, y tritúralos hasta que se mezclen bien pero conservando una cierta textura.
2. Pasa la mezcla a un bol grande y añade los dos tipos de coco y las frambuesas. Remueve con una cuchara hasta que el coco y las frambuesas se hayan mezclado bien pero todavía queden algunos trozos de frambuesa.
3. Deja que se amalgamen los sabores durante 15 minutos y, una vez transcurrido ese tiempo, haz bolas compactas con una cuchara grande para helados.
4. Coloca las bolas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y continúa deshidratando entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que los bocaditos estén firmes y secos. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.

Bocaditos de naranja y arándanos rojos

Se obtienen 10-12 bocaditos

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Los bocaditos de naranja y arándanos rojos son un estupendo desayuno rápido o un tentempié muy indicado para cualquier momento. Van bien con la mayoría de las frutas deshidratadas así que puedes sustituir los arándanos rojos por la fruta que más te apetezca y conseguirás darles otro sabor.

Ingredientes:

- *2 naranjas medianas*
- *4 dátiles frescos sin hueso*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *130 g (4,5 oz) de pipas de girasol*
- *160 g (5.5 oz) de arándanos rojos deshidratados*

Método:

1. Para preparar las naranjas, ralla la corteza y luego pélalas. Desecha la corteza.
2. Pica la pulpa de la naranja en trozos grandes e introdúcela, junto con la corteza rallada, en el bol de un robot de cocina.
3. Añade los dátiles, las semillas de lino molidas y las pipas de girasol al vaso del robot de cocina y tritúralos hasta que queden bien mezclados pero conservando una cierta textura.
4. Añade los arándanos rojos deshidratados y acciona el robot de cocina unas cuantas veces para incorporarlos y picarlos ligeramente.
5. Deja que se mezclen los sabores durante 15 minutos y, una vez transcurrido ese tiempo, haz bolas compactas con una cuchara grande para helados.
6. Coloca las bolas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
7. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y continúa deshidratando entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas durante el proceso hasta que los bocaditos estén firmes y secos. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.

Crepes de chocolate con plátano

Se obtienen 4-6 crepes
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de deshidratación: 4-7 horas

Estas crepes de chocolate son una deliciosa versión de un viejo clásico. Son muy fáciles de hacer y resultan muy tentadoras. Aquí las servimos con plátanos frescos pero están igual de sabrosas acompañadas con bayas o cerezas de temporada.

Ingredientes:

- *6 plátanos medianos*
- *40 g (1.5 oz) de cacao crudo en polvo*
- *Rodajas de plátano para servir*
- *Sirope de arce para servir*

Método:

1. Para preparar los plátanos, pélalos y córtalos en rodajas de 2,5 cm (1 in) con un cuchillo afilado.
2. Pon los plátanos y el cacao crudo en polvo en el bol de un robot de cocina o de una batidora y tritura hasta obtener una pasta fina. Tardarás entre 1 y 2 minutos.
3. Extiende con una espátula medias tazas (120 ml) de la mezcla para formar círculos de 15 cm (6 in) sobre las bandejas del deshidratador recubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 hora, reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 2 y 4 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que las crepes estén secas y hayan adquirido una consistencia flexible.
5. Para servir, coloca unas rodajas de plátano sobre cada crepe, riégalas con un poco de sirope de arce y dobla la crepe.
6. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Se obtienen 4-6 crepes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 4-7 horas

Crepes con fresas y crema de limón

Gracias a estas crepes elaboradas con plátano no tendrás que dejar de tomar uno de los platos tradicionales más apreciados solo porque tengas alergia o estés siguiendo una dieta crudívora.

Ingredientes:

Para las crepes:

- *6 plátanos medianos*
- *45 g (1,5 oz) de semillas de lino molidas*
- *120 ml (4 fl oz) de agua*

Para la crema de limón:

- *200 g (7 oz) de anacardos crudos*
- *1 limón*
- *3 cucharadas soperas de sirope de arce*
- *Fresas frescas para servir*





Método:

1. Pela y corta los plátanos en rodajas de 2,5 cm (1 in).
2. Coloca los plátanos, las semillas de lino molidas y el agua en el bol de un robot de cocina o de una batidora y tritura hasta obtener una pasta fina (entre 1 y 2 minutos).
3. Extiende con una espátula medias tazas (120 ml) de la mezcla para formar círculos de 15 cm (6 in) sobre las bandejas del deshidratador recubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 2 y 4 horas más girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las crepes estén secas y hayan adquirido una consistencia flexible.
5. Mientras las crepes se están secando, introduce los anacardos en un bol mediano y cúbrelos con agua un poco salada. Déjalos reposar en el frigorífico durante 4 horas.
6. Pon los anacardos en un colador, acláralos bien y déjalos escurrir. Ralla la corteza y exprime el limón en el bol de un robot de cocina. Añade los anacardos y el sirope de arce y bate a velocidad alta hasta obtener una crema densa y suave.
7. Lava las fresas, quítales el tallo y córtalas en rodajas.
8. Para servir coloca una cucharada generosa de crema de limón sobre cada crepe, añade las rodajas de fresa y dobla la crepe.
9. Guarda las crepes y la crema de limón por separado en el frigorífico en recipientes herméticos.



Capítulo diez:

Entrantes

Estos platitos deshidratados proporcionan un comienzo perfecto para una cena con invitados. También puedes disfrutarlos como tentempié sibarita cuando no tengas tiempo de preparar una comida completa.

- **Se obtienen** 12 pastelillos
- **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 6-8 horas

Pastelillos de falafel

Ingredientes:

- *2 zanahorias medianas*
- *1 pimiento pequeño*
- *1 ramita de apio*
- *65 g (2,25 oz) de pipas de girasol remojadas y escurridas*
- *65 g (2,25 oz) de pipas de calabaza remojadas y escurridas*
- *90 g (3 oz) de semillas de lino molidas*
- *65 g (2,25 oz) de semillas de sésamo*
- *20 g (3/4 oz) de perejil fresco*
- *2 cucharaditas de comino molido*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*
- *2 cucharadas soperas de zumo de limón*
- *1 cucharadita de sal*



Estos pastelillos de falafel no solo están libres de cereales y gluten sino que también son crudos y veganos y no contienen legumbres ni frutos secos. Perfectos para aquellos que siguen un estilo de vida crudívoro o paleo. Sírvelos con ensalada o verduras asadas o en tacos crudos.

Método:

1. Para preparar las verduras, pela las zanahorias, elimina las puntas y córtalas en trozos de 2,5 cm (1 in). Retira y desecha el corazón y las pepitas del pimiento y pícalo en trozos grandes. Corta el apio en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Introduce las verduras en el bol de un robot de cocina junto con el resto de los ingredientes y tritura hasta que estén bien mezclados pero conserven aún algo de textura.
3. Ve cogiendo cucharadas de mezcla y formando tortitas con las manos.
4. Coloca las tortitas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que los pastelillos estén secos al tacto pero todavía húmedos por dentro. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.



Tortas para tacos

- **Se obtienen** 6-8 tortillas
- **Tiempo de preparación:** 15-20 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 4-7 horas

Debes secar estas tortas duras para tacos hasta que estén consistentes pero todavía lo suficientemente flexibles para poder doblarlas. Sírvelas con tus rellenos de taco favoritos: lechuga, tomate, guacamole, pastelillos de falafel (página 136), frutos secos o semillas.

Ingredientes:

- *1 cebolla marrón pequeña*
- *1 zanahoria mediana*
- *600 g (1 lb 5 oz) de granos de maíz dulce frescos*
- *45 g (1,5 oz) de semillas de lino molidas*
- *1 cucharadita de comino molido*
- *1 cucharadita de pimentón*
- *½ cucharadita de sal*

Método:

1. Pela y elimina los extremos de la cebolla y de la zanahoria. Pica ambas en trozos grandes.
2. Pon la cebolla y la zanahoria en el bol de un robot de cocina con el resto de los ingredientes y tritura hasta obtener una pasta homogénea y espesa.
3. Divide la mezcla en 6 u 8 partes iguales. Extiende cada porción de mezcla con una espátula para formar círculos de 15 cm (6 in) sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 2 y 4 horas más. Al cabo de 3 horas, da la vuelta a las tortas. Gira las bandejas unas cuantas veces durante el proceso y deshidrata hasta que las tortillas estén secas pero todavía flexibles. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.







Se obtienen 6-8 pasteles

Tiempo de preparación: 30-45 minutos

Tiempo de deshidratación: 8-13 horas

Pasteles de frutos secos y verduras

Ingredientes:

- *2 zanahorias medianas*
- *2 calabacines medianos*
- *6 champiñones medianos*
- *100 g (3.5 oz) de tomates secados al sol*
- *200 g (7 oz) de nueces remojadas y escurridas*
- *1 cucharada sopera de ajo en polvo*
- *2 cucharadas soperas de orégano seco*
- *1 cucharadita de sal*



Una versión cruda y vegana del clásico pastel de carne. Este pastel de frutos secos y verduras rebosa salud y sabor. Para acompañarlo puedes mezclar 170 g (6 oz) de tomates picados con 100 g (3,5 oz) de tomates deshidratados y unas hierbas frescas.

Método:

1. Para preparar las verduras, pela las zanahorias, elimina los extremos y también los de los calabacines y corta tanto las zanahorias como los calabacines en trozos de 2,5 cm (1 in). Retira los tallos de los champiñones y corta el sombrero en cuartos.
2. Pon las verduras en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picadas.
3. Añade el resto de los ingredientes y continúa triturando hasta que estén bien mezclados pero conserven una cierta textura.
4. Con una taza (240 ml/8 fl oz) de mezcla, forma con las manos o con un molde pequeño un pastel rectangular de aproximadamente 5 cm (2 in) de ancho por 5 cm (2 in) de alto y 10 cm (4 in) de largo. Repite hasta terminar la masa.
5. Coloca los pasteles sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 6 y 10 horas más hasta que los pasteles estén secos por fuera pero todavía húmedos por dentro. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.



Pizza jardinera

Se obtienen dos pizzas de 28 cm (11 in)

Tiempo de preparación: 30-45 minutos

Tiempo de deshidratación: 8-13 horas

¿Qué necesidad tienes de echar de menos la pizza solo porque estés siguiendo una dieta crudívora o seas alérgico? Esta pizza es cruda, vegana y no contiene gluten ni cereales. Cambia el relleno para incluir los ingredientes que más te gusten.

Ingredientes:

Para la base:

- *2 calabacines medianos*
- *250 g (9 oz) de pipas de girasol remojadas y escurridas*
- *130 g (4,5 oz) de semillas de lino dorado*
- *1 cucharada sopera de orégano fresco*
- *1 cucharada sopera de tomillo fresco*
- *½ cucharadita de sal*

Para la salsa:

- *2 tomates medianos*
- *1 cebolla marrón pequeña*
- *100 g (3,5 oz) de tomate semideshidratado*
- *1 cucharada sopera de semillas de chía*
- *8 hojas de albahaca fresca*
- *¼ de cucharadita de sal*

Para el relleno:

- *6 champiñones medianos*
- *1 pimiento mediano*
- *2 tomates medianos*
- *2 cucharaditas de vinagre de sidra*

Método:

1. Para preparar los calabacines, corta y desecha las puntas y córtalos en trozos de 2,5 cm (1 in). Introduce las verduras en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén muy picadas.
2. Coloca los calabacines y el resto de los ingredientes de la base en el bol de un robot de cocina y tritúralos hasta que estén muy picados.
3. Extiende la masa con una espátula sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o papel de horno formando dos círculos grandes de 5 mm (¼ in) de grosor.
4. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 6 y 10 horas más. A la mitad del proceso de deshidratación, da la vuelta a las bases y retira las láminas antiadherentes.
5. Mientras las bases se están secando, pica los tomates y pela y pica la cebolla para hacer la salsa.
6. Pon la cebolla y el tomate en el robot de cocina con los tomates semideshidratados, las semillas de chía y la albahaca y tritura.
7. Corta las verduras en rodajas finas para hacer el relleno, introdúcelas en un bol y riégalas con el vinagre de sidra. Deja reposar en un lugar templado para que se ablanden.
8. Para hacer las pizzas, extiende la salsa sobre las bases deshidratadas y pon el relleno por encima.
9. Guarda las bases, la salsa y el relleno en el frigorífico en recipientes herméticos independientes.





Capítulo once:

Postres

Si eres goloso, este capítulo es para ti. Incluye recetas muy apetecibles de postres deliciosos y saludables.

Se obtienen 28-30 pastas

Tiempo de preparación: 20-25 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Pastas de limón

Ingredientes:

- *280 g (10 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *200 g (7 oz) de nueces de Macadamia crudas*
- *80 g (2.75 oz) de semillas de chía*
- *2 cucharaditas de corteza de limón rallada*
- *60 ml (2 fl oz) de zumo de limón*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*





Estas pastas de limón, estimulantemente ácidas, son el final perfecto para cualquier comida. Las nueces de Macadamia picadas les aportan textura y las hacen más crujientes. Puedes sustituir el limón por cualquier otro cítrico y el resultado seguirá siendo igual de delicioso.

Método:

1. Introduce los anacardos, 135 g (4.5 oz) de nueces de Macadamia, las semillas de chía, la cáscara de limón, el zumo y el sirope de arce en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conservando todavía cierta textura.
2. Pasa la mezcla a un bol mediano. Pica los 65 g (2.5 oz) restantes de nueces de Macadamia y remueve para incorporarlas a la mezcla.
3. Ve cogiendo cucharadas de la mezcla y formando bolitas con las manos.
4. Coloca las bolitas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las pastas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Se obtienen 14-18 pastas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-15 horas

Pastas de albaricoque y coco

Ingredientes:

- *250 g (9 oz) de albaricoques deshidratados*
- *170 g (6 oz) de coco deshidratado*
- *140 g (4,75 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*

Los albaricoques y el coco se combinan a la perfección para crear estas pastas deliciosas y consistentes. Puedes añadir más trozos de albaricoque y coco después de batir la mezcla para que aporten un extra de sabor y textura.

Método:

1. Pon 200 g (7 oz) de albaricoques deshidratados, 140 g (4,75 oz) de coco deshidratado, los anacardos y el sirope de arce en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que esté todo bien mezclado y los ingredientes pegados unos con otros pero conservando todavía cierta textura.
2. Pica el resto de los albaricoques deshidratados y añádelos, junto con el resto del coco deshidratado, al bol del robot. Acciona la máquina unas cuantas veces para que se mezclen.
3. Coge dos cucharadas de la mezcla y forma una bola con las manos. Repite con el resto de la masa.
4. Coloca las bolas sobre las bandejas del deshidratador. Si tocan la bandeja de arriba aplástalas un poco. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las pastas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.

Pastas de manzana

- **Se obtienen** 18 pastas
- **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 10-15 horas

Todo el sabor de la tarta de manzana en una deliciosa pasta. Puedes congelarlas para que se conserven durante más tiempo. Cuando las vayas a usar, sencillamente retíralas del congelador 20 minutos antes de servir.

Ingredientes:

- *3 manzanas medianas*
- *1 plátano pequeño maduro*
- *6 dátiles frescos sin hueso*
- *150 g (55 oz) de almendras crudas remojadas y escurridas*
- *140 g (4,75 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *90 g (2,75 oz) de semillas de lino molidas*
- *2 cucharadas soperas de zumo de limón*
- *2 cucharaditas de canela molida*
- *2 cucharaditas de mezcla de especias*

Método:

1. Pela las manzanas, quítales el corazón y pícalas en trozos grandes. Pela el plátano y córtalo en rodajas de 2,5 cm (1 in).
2. Pon las manzanas y el plátano en el bol de un robot de cocina junto con el resto de los ingredientes y tritura hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conservando todavía cierta textura.
3. Deja reposar durante 15 minutos para que se mezclen los sabores y, una vez transcurrido ese tiempo, haz bolas firmes con una cuchara grande de helados.
4. Colocalas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las pastas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Se obtienen 16-18 mantecadas

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Mantecadas de chocolate

Ingredientes:

- *140 g (4.75 oz) de coco deshidratado*
- *110 g (4 oz) de nueces pecanas crudas remojadas y escurridas*
- *120 ml (4 fl oz) de miel*
- *25 g (1 oz) de semillas de lino molidas*
- *20 g (3/4 oz) de cacao crudo en polvo*
- *1 cucharadita de vainilla en polvo*



Estas mantecadas tienen la deliciosa textura de las mantecadas tradicionales y se desmigajan igual que ellas, pero son completamente crudas y no contienen gluten ni cereales. Si quieres darles un giro sibarita, puedes añadir unas cerezas deshidratadas o unas nueces de Macadamia picadas a la mezcla antes de formar las mantecadas.

Método:

1. Pon el coco deshidratado y las nueces pecanas en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que hayan adquirido una textura similar al pan rallado.
2. Añade el resto de los ingredientes y bate justo hasta que se hayan mezclado.
3. Coge dos cucharadas soperas de mezcla y forma una bola con las manos. Repite con el resto de la masa.
4. Coloca las bolas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las mantecadas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Bocaditos rellenos de anacardos caramelizados

 **Se obtienen** 12 pastas

 **Tiempo de preparación:** 45 minutos

 **Tiempo de deshidratación:** 10-15 horas

Estos bocaditos de anacardo llevan un relleno delicioso que se prepara batiendo dátiles frescos y anacardos hasta obtener un caramelo crudo muy fino. Se tarda bastante en su preparación pero merece la pena el esfuerzo.

Ingredientes:

Para las pastas:

- *280 g (10 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *120 g (4 oz) de coco rallado*
- *8 dátiles crudos sin hueso*
- *1 cucharada sopera de miel*

Para el relleno caramelizado:

- *70 g (2,5 oz) de anacardos crudos*
- *10 dátiles frescos sin hueso*
- *½ cucharadita de vainilla en polvo*
- *¼ de cucharadita de sal*

Método:

1. Para preparar los bocaditos, pon los anacardos y el coco rallado en el bol de un robot de cocina y tritúralos hasta que hayan adquirido la consistencia del pan rallado fino.
2. Añade los dátiles frescos y la miel y tritura hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado bien y estén pegados unos a otros.
3. Coge cucharadas de la mezcla y formando bolitas con las manos.
4. Coloca las bolitas sobre las bandejas del deshidratador y aplástalas suavemente con un tenedor. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las pastas estén firmes y secas.
6. Mientras se secan, vamos a preparar el relleno. Introduce todos los ingredientes en el robot de cocina y tritura hasta obtener una pasta suave y pegajosa parecida a un caramelo espeso.
7. Unta un lado de la mitad de las pastas con una cucharadita de caramelo y coloca encima una de las pastas restantes para hacer los bocaditos rellenos.
8. Guárdalos en el frigorífico en un recipiente hermético.







Se obtienen 8 barritas

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Barritas de vainilla y chocolate

Ingredientes:

- *1 plátano*
- *130 g (4,5 oz) de pipas de girasol crudas*
- *140 g (4,75 oz) de anacardos crudos*
- *45 g (1,5 oz) de semillas de lino molidas*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*
- *20 g (3/4 oz) de cacao crudo en polvo*
- *1 cucharadita de vainilla en polvo*



Estas barritas de vainilla y chocolate se elaboran con anacardos y pipas de girasol. Si los pones en remojo con anterioridad, estarán más blandos y fáciles de batir, con lo que se trabará mejor la mezcla. Para que resulte más fácil formar las barritas, puedes introducir la mezcla en un molde de horno y presionarla.

Método:

1. Pela el plátano y córtalo en trozos de 2,5 cm (1 in).
2. Pon el plátano en el bol de un robot de cocina junto con el resto de los ingredientes y tritura hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conserven todavía cierta textura.
3. Cubre un molde cuadrado de 20 cm (8 in) de lado con papel de horno y vierte en él la masa presionando firmemente.
4. Tira del papel de horno para sacar con cuidado la masa del molde y córtala en barritas de 2,5 cm (1 in) de ancho por 10 cm (4 in) de largo.
5. Coloca las barritas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso, hasta que las barritas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.

Barritas energéticas de fruta fresca y frutos secos

 **Se obtienen** 16 barritas

 **Tiempo de preparación:** 35 minutos

 **Tiempo de deshidratación:** 10-15 horas

La combinación de los frutos secos y la fruta fresca de estas barritas hace que resulten de lo más energético. Son estupendas para tomar como tentempié de media tarde porque son muy saludables y, al mismo tiempo, maravillosamente pecaminosas.

Ingredientes:

- *150 g (4.5 oz) de almendras crudas*
- *50 g (1.75 oz) de nueces crudas*
- *110 g (4 oz) de nueces pecanas crudas*
- *10 dátiles frescos sin hueso*
- *110 g (4 oz) de frambuesas frescas*
- *50 g (1.75 oz) de bayas de goji*
- *50 g (1.75 oz) de trozos de manzana deshidratados*

Método:

1. Pon los frutos secos y los dátiles en el bol de un robot de cocina y tritúralos hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conservando cierta textura.
2. Añade las frambuesas, las bayas de goji y las manzanas deshidratadas al robot de cocina. Acciona la máquina unas cuantas veces para mezclar la fruta y picarla en trozos grandes.
3. Cubre un molde cuadrado de 20 cm (8 in) de lado con papel de horno y vierte en él la masa presionando con fuerza.
4. Tira del papel de horno para sacar con cuidado la masa del molde y córtala en barritas de 2,5 cm (1 in) de ancho por 10 cm (4 in) de largo.
5. Coloca las barritas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 8 y 12 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las barritas estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.

Se obtienen 16-18 sandies

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 12-17 horas

Pecan sandies

Ingredientes:

- *225g (8 oz) de nueces pecanas crudas remojadas y escurridas*
- *6 dátiles frescos sin hueso*
- *2 cucharadas soperas de miel*
- *1 cucharada sopera de semillas de chía molidas*
- *1 cucharadita de vainilla en polvo*
- *1 cucharadita de canela molida*
- *Medias nueces pecanas para adornar*

Esta receta es una versión cruda sin gluten ni cereales de la clásica mantecada americana de nueces pecanas: la *pecan sandie*. En el frigorífico se conservan durante una semana, más o menos, pero si quieres que te duren más puedes meterlas en el congelador.

Método:

1. Introduce todos los ingredientes, excepto las mitades de nueces pecanas para decorar, en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conservando cierta textura.
2. Coge dos cucharadas soperas de mezcla y forma una bola con las manos. Repite el proceso con el resto de la masa.
3. Coloca las bolas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Pon media nuez pecana encima de cada bola y presiona para que no se mueva.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 10 y 14 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las *sandies* estén firmes y secas. Guárdalas en el frigorífico en un recipiente hermético.



Tartaletas de sirope de arce y nueces con bayas

- **Se obtienen** 24 tartaletas
- **Tiempo de preparación:** 45 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 4-7 horas

Estas tartaletas crudas están rellenas de una deliciosa «mermelada» ácida y cruda y bayas frescas, un postre perfecto y muy saludable.

Método:

1. Para preparar las bases de las tartaletas, introduce las nueces, los anacardos, las semillas de lino, la chía molida y el sirope de arce en el bol de un robot de cocina y tritura hasta que estén bien mezclados y pegados unos con otros pero conservando cierta textura.
2. Deja reposar la mezcla durante 10 minutos para que se endurezca.
3. Recubre un molde pequeño de tartaleta con film transparente y vierte en él una cucharada de la masa presionando firmemente con las manos para formar una concha. Levanta la concha con cuidado tirando del film para sacarla del molde. Repite el proceso con el resto de la masa.
4. Coloca las bases de tartaleta sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
5. Deshidrata a 68 °C (155 °F) durante las primeras 2 o 3 horas y luego reduce la temperatura a 46 °C (115 °F) y deshidrata entre 2 y 4 horas más, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que las bases de tartaleta estén secas.
6. Mientras se están deshidratando las bases vamos a preparar las bayas. Pon los arándanos, las frambuesas y las semillas de chía en el bol de un robot de cocina y tritúralas hasta obtener una pasta fina. Introduce esta pasta en el frigorífico en un recipiente hermético para que espese.
7. Cuando las bases estén preparadas, rellénalas con la mezcla de bayas y pon encima más bayas frescas.
8. Guarda las bases de tartaleta y el relleno de bayas en el frigorífico en recipientes herméticos independientes.

Ingredientes:

Para las bases de las tartaletas:

- *200g (7 oz) de nueces crudas remojadas y escurridas*
- *140 g (5 oz) de anacardos crudos remojados y escurridos*
- *45 g (1.5 oz) de semillas de lino molidas*
- *2 cucharadas soperas de semillas de chía molidas*
- *60 ml (2 fl oz) de sirope de arce*

Para el relleno de bayas:

- *130 g (4.5 oz) de arándanos frescos*
- *110 g (4 oz) de frambuesas frescas*
- *2 cucharadas soperas de semillas de chía*
- *Bayas frescas para servir*





Capítulo doce:

Platos principales

En este capítulo encontrarás unos platos deliciosos que puedes deshidratar para utilizarlos más adelante. Deshidratarlos ya cocinados hace que conserven todo su sabor con mucho menos peso y que duren mucho más tiempo. Con estas recetas podrás convertir tu próxima acampada o excursión en una reunión de *gourmets*.

Se obtienen 4 raciones

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-18 horas

Salsa de beicon y tomate para pasta

Ingredientes:

- *4 lonchas de beicon*
- *2 cebollas marrones medianas*
- *2 dientes de ajo*
- *1 chile pequeño*
- *1 cucharada sopera de aceite de oliva*
- *2 cucharadas soperas de tomate triturado*
- *480 ml (8 fl oz) de tomates picados de lata*
- *½ cucharadita de sal*
- *½ cucharadita de pimienta negra molida*
- *2 cucharadas soperas de albahaca fresca picada*





Para rehidratar esta salsa para pasta no tienes más que introducirla en una cazuela grande junto con 240 ml (8 fl oz) de agua hirviendo por cada 240 ml (8 fl oz) de salsa deshidratada. Déjala reposar durante 1 hora para que se rehidrate removiendo de vez en cuando. Si fuese necesario, puedes añadir más agua. Pon la salsa a fuego medio y llévala al hervor. Mientras se está rehidratando, cuece 450 g (1 lb) de pasta siguiendo las instrucciones del envase y sírvela con la salsa.

Método:

1. Corta el beicon en trozos de 1 cm (½ in).
2. Pela las cebollas, corta los extremos y pica las cebollas en trozos de 1 cm (½ in). Pela el ajo y pícalo muy menudo y corta el chile en rodajas finas.
3. Pon una sartén grande de fondo grueso a fuego medio y añade el aceite de oliva. Cuando esté caliente, incorpora el beicon y fríelo hasta que esté doradito y crujiente. Tardará entre 5 y 10 minutos.
4. Añade la cebolla, el ajo y el chile y rehógalos hasta que se hayan ablandado y estén empezando a tomar color. Tardarán unos 10 minutos.
5. Añade el tomate triturado, los tomates picados la sal y la pimienta y lleva al hervor. Reduce el fuego y deja que hierva lentamente hasta que la salsa se haya reducido. Tardará unos 20 minutos.
6. Añade la albahaca fresca, remueve y apaga el fuego.
7. Extiende la salsa en una capa fina sobre las bandejas del deshidratador recubiertas con láminas antiadherentes.
8. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 10 y 18 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación, y ve rompiendo con una cuchara y moviendo los grumos grandes que hayan podido quedar para que se seque toda la salsa por igual. Guárdala en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Guiso de ternera

Se obtienen 4-6 raciones

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-18 horas

En este guiso utilizamos carne de ternera picada para reducir el tiempo de secado. Para rehidratarla no tienes más que introducirla en una cazuela grande con 240 ml (8 fl oz) de agua hirviendo por cada 240 ml (8 fl oz) de guiso deshidratado. Deja reposar durante 1 hora para que se rehidrate, removiendo de vez en cuando. Puedes añadir más agua si lo consideras necesario. Una vez transcurrida la hora, coloca la cazuela a fuego medio y caliéntala hasta que empiece a hervir. Sirve.

Ingredientes:

- *2 cebollas marrones medianas*
- *2 zanahorias medianas*
- *1 ramita de apio*
- *2 dientes de ajo*
- *3 patatas grandes*
- *1 cucharada sopera de aceite de oliva*
- *900 g (2 lb) de carne de ternera picada*
- *2 cucharadas soperas de harina*
- *720 ml (1,75 pintas) de caldo de carne*
- *1 cucharada sopera de orégano seco*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 cucharadita de pimienta negra molida*

Método:

1. Para preparar las verduras, pela las cebollas y las zanahorias, corta las puntas y pica las cebollas y las zanahorias en trozos de 1 cm (½ in). Corta el apio en trozos de 1 cm (½ in) y pela el ajo y pícalo muy menudo. Pela y corta las patatas en trozos de 1 cm (½ in).
2. Pon una sartén grande de fondo grueso a fuego medio e incorpora el aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y rehoga hasta que se hayan ablandado y estén empezando a tomar color. Tardarán entre 5 y 10 minutos.
3. Rehoga la carne hasta que se haya dorado. Tardará unos 10 minutos. Espolvorea la harina sobre la carne y mantenla 5 minutos más.
4. Echa las patatas, el caldo de carne, el orégano seco, la sal y la pimienta y deja que hierva. Reduce el fuego y espera hasta que haya reducido y las verduras se hayan cocido. Tardará entre 45 minutos y 1 hora.
5. Retira la cazuela del fuego y extiéndela en una capa fina sobre las bandejas del deshidratador recubiertas con láminas antiadherentes.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 10 y 18 horas rompiendo con una cuchara y moviendo los grumos grandes que hayan podido quedar para que todo el guiso se seque por igual. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.





Se obtienen 4 raciones

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-18 horas

Verduras al curry

Ingredientes:

- *2 cebollas medianas*
- *2 zanahorias medianas*
- *8 champiñones medianos*
- *1 berenjena grande*
- *2 dientes de ajo*
- *2 chiles picantes*
- *1 batata grande*
- *2 cucharadas soperas de aceite de oliva*
- *1 cucharada sopera de curry en polvo*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 cucharadita de pimienta negra molida*
- *2 cucharadas soperas de tomate triturado*
- *480 ml (16 fl oz) de caldo de verduras*

Para rehidratar este plato de curry tienes que ponerlo en una cazuela grande junto con 240 ml (8 fl oz) de agua hirviendo por cada 240 ml (8 fl oz) de curry deshidratado. Déjalo reposar durante 1 hora para que se rehidrate y remueve de vez en cuando. Si fuese necesario añade más agua. Pon la cazuela a fuego medio y caliéntala hasta que hierva. Si lo deseas, puedes servir este plato con arroz.

Método:

1. Para preparar las verduras, pela las cebollas y las zanahorias, corta los extremos y pica las cebollas y las zanahorias en trozos de 1 cm (½ in). Corta los champiñones y la berenjena en trozos de 1 cm (½ in), pela el ajo y pícalo muy menudo y corta el chile en rodajas finas. Pela y corta la batata en trozos de 1 cm (½ in).
2. Pon una sartén grande de fondo grueso a fuego medio y añade el aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade las cebollas, las zanahorias, los champiñones la berenjena, el ajo y el chile y rehógalos hasta que se hayan ablandado y estén empezando a tomar color. Tardarán entre 5 y 10 minutos.
3. Incorpora el curry en polvo, la sal y la pimienta y remueve hasta que empiecen a desprender aroma. Tardarán entre 2 y 5 minutos.
4. Añade la batata, el tomate triturado y el caldo de verduras y lleva al hervor. Reduce el fuego y deja que hierva lentamente hasta que el curry se haya reducido y las verduras estén cocidas. Tardarán entre 30 y 45 minutos.
5. Retira el curry del fuego y extiéndelo en una capa fina sobre las bandejas del deshidratador recubiertas con láminas antiadherentes.
6. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 10 y 18 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación, y ve rompiendo con una cuchara y moviendo los grumos grandes que hayan podido quedar para que se seque todo el guiso por igual. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtienen 4 raciones

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de deshidratación: 10-18 horas

Risotto de champiñones

Ingredientes:

- *1 cebolla marrón grande*
- *2 dientes de ajo*
- *5 champiñones de prado medianos*
- *8 champiñones pequeños*
- *2 cucharadas soperas de aceite de oliva*
- *360 g (12 oz) de arroz Arborio*
- *120 ml (4 fl oz) de vino blanco*
- *960 ml (1,75 pintas) de caldo de verduras caliente*
- *½ cucharadita de sal o al gusto*
- *½ cucharadita de pimienta negra molida o al gusto*
- *2 cucharadas soperas de perejil fresco picado*



Para rehidratar este *risotto* tienes que ponerlo en una cazuela grande con 240 ml (8 fl oz) de agua hirviendo por cada 240 ml (8 fl oz) de *risotto*. Deja que repose 1 hora para que se rehidrate. Si fuese necesario, añade más agua. Después ponlo a fuego medio y caliéntalo lentamente hasta que hierva. Puedes servirlo con queso.

Método:

1. Para preparar las verduras, pela la cebolla, corta los extremos y pícala en trozos de 1 cm (½ in). Pela el ajo y pícalo muy menudo. Corta los champiñones por la mitad y luego en rodajas de 5 mm (¼ in).
2. Pon una sartén grande a fuego medio y añade el aceite de oliva. Cuando esté caliente, incorpora la cebolla y el ajo y rehógalos hasta que se ablanden y empiecen a tomar color. Tardarán entre 5 y 10 minutos.
3. Coloca los champiñones y el arroz y rehógalos hasta que los champiñones estén blandos y el arroz, traslúcido. Tardará unos 10 minutos.
4. Añade el vino blanco y remueve hasta que lo haya absorbido el arroz. Ve incorporando el caldo de verduras caliente, 120 ml (4 fl oz) cada vez.
5. Comprueba que el arroz está bien cocido. Si no fuese así, pon un poco más de agua. Salpimenta al gusto e incorpora el perejil.
6. Retira el *risotto* del fuego y extiéndelo en una capa fina sobre las bandejas del deshidratador cubiertas con láminas antiadherentes.
7. Deshidrata a 68 °C (155 °F) entre 10 y 18 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación, y ve rompiendo con una cuchara y moviendo los grumos grandes que hayan podido quedar para que todo el *risotto* se seque por igual. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Capítulo trece:

Caprichos para las mascotas

Tu mascota es otro miembro de la familia, ¿por qué no sorprender a tu amiguito peludo con un capricho deshidratado, como a todos los demás? Así sabes qué ingredientes contiene y puedes vigilar la salud de tu animal.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

Lonchas de hígado

Ingredientes:

- *Hígado suficiente para llenar el deshidratador.*



A los perros y a los gatos les encantan los caprichos de hígado. Puedes utilizarlos como recompensas cuando lo eduques o como regalo especial para tu amigo de cuatro patas. Utiliza el tipo de hígado que prefieras: ternera, pollo o cordero.

Método:

1. Para preparar el hígado, córtalo en filetes de 5 mm (¼ in) y estos a su vez en trozos de 5 cm (2 in).
2. Coloca los trozos de hígado sobre las bandejas. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalos a 68 °C (155 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que el hígado esté totalmente seco. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Saludable mezcla de semillas para mascotas

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

Estos caprichos de semillas para mascotas entusiasman tanto a los pájaros como a las pequeñas criaturas peludas. Cuélgalos de los árboles para animar a tus amigos emplumados a visitar tu jardín o utilízalos como premio para tu conejo o cobaya.

Ingredientes:

- *1 cucharada sopera de gelatina en polvo*
- *150 g (525 oz) de harina*
- *180 ml (6 fl oz) de agua*
- *2 cucharadas soperas de miel*
- *900 g (2 lb) de mezcla de semillas para pájaros*

Método:

1. Pon la gelatina, la harina, el agua y la miel en un bol grande y bate con energía para mezclarlos bien.
2. Incorpora las semillas para pájaros y remueve hasta que todas estén bien cubiertas con la mezcla de la gelatina.
3. Coloca unos cortapastas ligeramente engrasados sobre las bandejas del deshidratador cubiertas de láminas antiadherentes o de papel de horno y rellena cada uno con la mezcla de las semillas presionando bien con el dorso de una cuchara. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Con una pajita, haz un agujero en cada pasta de semillas y retira con cuidado los cortapastas.
5. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces, hasta que las pastas de semillas estén totalmente secas.
6. Enhebra una cuerda en el agujero de cada pasta de semillas y hazle un lazo para colgarla. Guárdaos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Lonchas de batata

- **Se obtiene** una cantidad variable
- **Tiempo de preparación:** variable
- **Tiempo de deshidratación:** 6–8 horas

Ingredientes:

- *Batatas suficientes para llenar el deshidratador.*

A los perros les encantan estas golosinas masticables de batata y a ti te gustará darles un premio bueno para ellos y barato para ti. No hace falta que peles las batatas. Lávalas bien y listo.

Método:

1. Para preparar las batatas, lávalas y córtalas a lo largo en rodajas de 5 mm (¼ in).
2. Coloca las rodajas sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 52 °C (125 °F) entre 6 y 8 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Pienso para cachorros

- **Se obtiene** una cantidad variable
- **Tiempo de preparación:** 20-30 minutos
- **Tiempo de deshidratación:** 6-8 horas

Da este pienso tan delicioso y saludable a tu cachorro ¡Le va a entusiasmar! Utilízalo como pienso seco acompañado de un poco de carne fresca o como premio si estás educando a tu nuevo amigo.

Ingredientes:

- *2 zanahorias medianas ralladas*
- *135 g (4.5 oz) de judías verdes muy picadas*
- *135 g (4.5 oz) de guisantes*
- *1 manzana mediana rallada*
- *120 ml (4 fl oz) de aceite*
- *2 huevos*
- *360 ml (12 fl oz) de leche*
- *2 cubitos de caldo desmenuzados*
- *600 g (1 lb 5 oz) de harina*
- *270 g (10 oz) de copos de avena*

Método:

1. Pon las zanahorias, las judías verdes, los guisantes y la manzana en un bol grande y mézclalos bien.
2. En un bol aparte pon el aceite, los huevos, la leche y los cubitos de caldo desmenuzados y bate para mezclarlos. Añade esta salsa a las verduras y mezcla todo bien.
3. Añade la harina y los copos de avena y mezcla hasta formar una masa dura.
4. Forma churritos de masa redondos de 2.5 cm (1 in) y córtalos en trozos de 2.5 cm (1 in).
5. Coloca los trozos de masa sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
6. Deshidrata a 52 °C (125 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que el pienso esté completamente seco y duro. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

Bocados de piel de salmón

Ingredientes:

- *Piel de salmón suficiente para llenar el deshidratador*

Esta es una forma estupenda de aprovechar la piel de salmón que sobra después de preparar la receta de tasajo de la página 76. Este capricho de pescado entusiasma a los gatos y a los perros, y los aceites que contiene son estupendos para el pelo y la salud de nuestros animales.

Método:

1. Para preparar la piel de salmón, córtala en tiras de 2,5 cm (1 in) y luego corta estas de nuevo en trozos de 10 cm (4 in) de longitud.
2. Coloca las tiras sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 68 °C (155 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso, hasta que la piel de salmón esté totalmente seca y crujiente. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtiene una cantidad variable

Tiempo de preparación: variable

Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

Lonchas de pollo

Ingredientes:

- *Muslos de pollo suficientes para llenar el deshidratador*

A tus amigos peludos les van a encantar estos caprichos tan sabrosos. Resultan mucho más económicos que los que venden en las tiendas y tú puedes estar muy tranquilo porque sabes exactamente lo que contienen: solo pollo, nada de aditivos ni sustancias alteradas.

Método:

1. Para preparar los muslos de pollo, córtalos en tiras de 5 mm (¼ in).
2. Coloca las tiras sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
3. Deshidrátalas a 68 °C (155 °F) entre 6 y 8 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso hasta que el pollo esté totalmente seco. Guárdalas en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Capítulo catorce:

Otros usos para el hogar

¿Por qué limitar el uso del deshidratador a la elaboración de comidas? Esta máquina puede ser una herramienta muy útil para preparar alimentos, pero también resulta fantástica para otros temas no necesariamente comestibles. En este capítulo encontrarás algunas ideas muy sugerentes para el hogar.

Se obtienen 25-50 g (1-2 oz) de hierbas secas para infusión
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Tiempo de deshidratación: 2-4 horas

Infusión de hierba limón y jengibre

Ingredientes:

- *6 ramas de hierba limón*
- *Trozos de jengibre de 7,5 cm (3 in)*

Deshidratar hierbas e ingredientes para preparar infusiones es una forma estupenda de conservarlos (cuando dispones de una gran cantidad de plantas frescas), para días futuros. Deja que tu imaginación te muestre todas las combinaciones. Y no te limites solo a las hierbas: prueba a añadir corteza de cítricos deshidratada o fruta seca para darle más intensidad al sabor de las infusiones.

Método:

1. Para preparar la hierba limón, lávala y córtala en rodajas de de 5 mm (¼ in) con un cuchillo afilado.
2. Pela el jengibre, córtalo en cuartos a lo largo y corta luego cada cuarto en trozos de 3 mm (⅛ in).
3. Coloca la hierba limón y el jengibre sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlos demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
4. Deshidrátalos a 46 °C (115 °F) entre 2 y 4 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso. Guárdalos en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Yogur

Se obtienen 2 litros (3.5 pintas)

Tiempo de preparación: 10-15 minutos

Tiempo de deshidratación: 6-8 horas

¿Por qué pagar un yogur comprado cuando resulta tan fácil y barato hacerlo en casa? Utiliza esta receta como base y añádele los sabores que te apetezcan: purés y trozos de fruta, mermeladas, frutos secos, fruta deshidratada… Las posibilidades son infinitas.

Ingredientes:

- *125 g (4.25 oz) de leche en polvo*
- *2 litros (3.5 pintas) de leche fresca*
- *60 ml (2 fl oz) de yogur natural*

Método:

1. Pon la leche en polvo y la leche fresca en una cazuela grande. Caliéntala hasta que queme (justo antes de que rompa a hervir).
2. Retira la leche del fuego y déjala enfriar hasta que esté a una temperatura de 46 °C (115 °F). Comprueba la temperatura con un termómetro alimentario.
3. Cuando la leche se haya enfriado, añade el yogur natural y mézclalo bien.
4. Vierte la mezcla de leche y yogur en los recipientes en los que vayas a guardar el yogur, tápalos con film transparente e introdúcelos en el deshidratador.
5. Deja fermentar a 46 °C (115 °F) entre 6 y 8 horas sin tocarlos durante todo este tiempo. Guárdalos en el frigorífico.







Se obtienen 4-6 raciones

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de deshidratación: 2-4 horas

Secar pasta

Ingredientes:

- *600 g (1 lb 5 oz) de harina*
- *½ cucharadita de sal*
- *6 huevos*

No hay nada que resulte tan delicioso como la pasta casera y el deshidratador es la clave para poder tenerla siempre a mano en cualquier momento. Cuando vayas a utilizarla, no tienes más que cocerla del modo habitual y añadirle después tu salsa favorita.

Método:

1. Para preparar la pasta, haz un montón con la harina y la sal en una superficie de trabajo limpia. Haz un agujero en el centro del montón y casca los huevos en él.
2. Con un tenedor ve echando poco a poco la harina sobre los huevos mezclándola con suavidad hasta formar una masa blanda.
3. Cuando la masa haya adquirido consistencia suficiente para manejarla, sigue añadiendo harina amasándola con las manos hasta formar una bola lisa, firme y elástica.
4. Introduce la masa en un bol pequeño y tápala con film transparente. Deja reposar durante 30 minutos.
5. Una vez transcurrido ese tiempo, divide la masa en cuatro partes. Aplasta cada trozo con las manos y espolvoréalo bien con harina para evitar que se pegue.
6. Pasa cada trozo de masa por una máquina para pasta graduada al máximo grosor. A continuación, dobla el trozo de masa en tres partes y vuelve a pasarlo por los rodillos.
7. Repite este paso tres veces más girando la masa un cuarto de vuelta cada vez.
8. Gradúa la máquina para pasta en el siguiente grosor y vuelve a pasar las láminas. Repite este proceso disminuyendo gradualmente el grosor de la máquina hasta que las láminas de pasta tengan un grosor aproximado de 1 mm ([illegible] in). No dejes de espolvorearlas con harina siempre que sea necesario.
9. Corta las láminas en tiras utilizando el accesorio para espaguetis o *fetuchinis* de la máquina de pasta o a mano con un cuchillo afilado. Mantén las láminas y las tiras bien espolvoreadas de harina.
10. Coloca la pasta en una sola capa sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarla demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
11. Deshidrátala a 57 °C (135 °F) entre 2 y 4 horas, girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso de deshidratación hasta que esté totalmente seca. Guárdala en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene 1 barra

Tiempo de preparación: 2 horas 45 minutos

Tiempo de deshidratación: 1 hora 15 minutos

Leudar pan

El deshidratador te proporciona el entorno perfecto para leudar pan, lo que te permite obtener el mismo resultado cada vez que lo hagas. Puedes utilizarlo para cualquier receta de pan, no solo la que damos a continuación.

Ingredientes:

- *360 ml (12 fl oz) de agua templada*
- *1 cucharada sopera de levadura seca*
- *2 cucharaditas de azúcar granulada*
- *600 g (1 lb 5 oz) de harina de fuerza para panificación*
- *½ cucharadita de sal*
- *1 cucharada sopera de aceite de oliva*

Método:

1. Precalienta el deshidratador a 46 °C (115 °F). Introduce un plato llano con agua en el fondo. Engrasa un molde de pan de 10 cm (4 in) de ancho por 22 cm (9 in) de largo.
2. Incorpora el agua templada, la levadura y el azúcar en una jarra y mezcla bien con un tenedor. Deja reposar en un lugar templado hasta que salga espuma. Tardará unos 10 minutos.
3. Pon la harina y la sal en un bol grande, haz un agujero en el centro y vierte en él el agua con la levadura. Mezcla bien con una cuchara hasta que empiece a formarse una masa. A continuación, sigue mezclando con las manos hasta obtener una masa blanda.
4. Transfiere la masa a una superficie de trabajo ligeramente enharinada y amásala entre 10 y 15 minutos hasta que esté suave y elástica.
5. Haz una bola grande con la masa y frótala con el aceite de oliva por toda la superficie. Introduce la masa aceitada en un bol grande y tápala con film transparente.
6. Coloca la bola de masa sobre la bandeja del deshidratador encima del plato con agua y déjala fermentar hasta que haya duplicado su tamaño. Tardará entre 30 y 45 minutos.
7. Retira la masa del deshidratador y colócala sobre una superficie ligeramente enharinada. Amásala hasta que esté suave y dale forma de barra. Colócala dentro del molde e introduce este en el deshidratador durante otros 30 minutos.
8. Mientras está fermentando la masa, precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
9. Hornea el pan entre 35 y 45 minutos hasta que se haya dorado y suene a hueco al golpearlo.
10. Saca el pan del molde y colócalo en una rejilla para que se enfríe. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.



Se obtiene 1 cuenco

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 8-12 horas

Popurrí especiado de cítricos

Ingredientes:

- *6 naranjas*
- *2 limones*
- *6 palos de canela*
- *2 cucharadas soperas de clavos en grano*
- *12 anises estrellados*

Este popurrí es una forma estupenda de perfumar tu hogar con un ambientador natural, sin productos químicos.

Método:

1. Corta las naranjas y los limones en rodajas de 5 mm (¼ in) y colócalas sobre las bandejas del deshidratador.
2. Deshidrátalas a 57 °C (135 °F) entre 8-12 horas hasta que estén completamente secas y crujientes.
3. Parte cada rebanada en cuatro trozos más o menos iguales y pónlos en un bol grande. Parte las ramas de canela en trozos de 2,5 cm (1 in) y añádelos al bol. Añade los clavos y el anís estrellado y mezcla todo con suavidad.
4. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.

Se obtienen 600 ml (1 pinta)

Tiempo de preparación: 15-20 minutos

Tiempo de deshidratación: 2-4 horas

Exfoliante corporal de lavanda y rosa

Ingredientes:

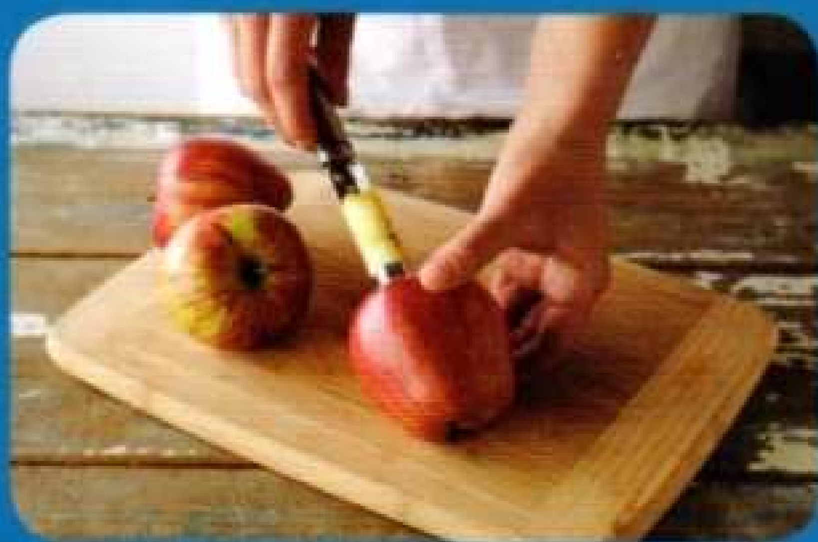
- *12 flores frescas de lavanda*
- *6 rosas frescas*
- *450 g (1 lb) de azúcar granulada*
- *180 ml (6 fl oz) de aceite de coco fundido*
- *2-3 gotas de aceite de lavanda*
- *2-3 gotas de aceite de rosa*

¿Por qué pagar por un exfoliante corporal carísimo cuando resulta tan fácil hacerlo en casa? También puedes embotellarlo en un tarro atractivo y convertirlo en un regalo muy bonito.

Método:

1. Coloca las flores sobre las bandejas del deshidratador. Evita juntarlas demasiado para que el aire pueda circular a su alrededor.
2. Deshidrátalas a 46 °C (115 °F) entre 2 y 4 horas girando las bandejas unas cuantas veces durante el proceso.
3. Pon el azúcar, el aceite de coco, el aceite de lavanda y el aceite de rosa en un bol grande y mézclalos bien.
4. Parte con suavidad las flores secas en trocitos y añádelos al azúcar y los aceites. Remueve suavemente para mezclarlos bien. Guárdalo en un recipiente hermético a temperatura ambiente.







La deshidratación es una de las formas más apetecibles y prácticas de conservar los alimentos y cuidar de nuestra dieta y salud. El procedimiento es sencillo: basta con retirarles el agua mediante la aplicación de calor moderado y una corriente de aire, conservando así sus propiedades nutricionales al completo.

Esta novedosa y adictiva tendencia culinaria permite mantener todos los beneficios de la dieta crudívora o sin gluten, con la ventaja añadida de que se pueden crear deliciosos y reconfortantes tentempiés muy duraderos y fácilmente transportables para comer en excursiones o en el trabajo.

Con esta técnica, resulta fácil elaborar crujientes aperitivos de col rizada, galletas crudas o láminas de fruta desecada.

La presente obra incluye:

- **Inspiradoras recetas para preparar exquisiteces deshidratadas que harán las delicias de tus amistades y familiares.**
- **Instrucciones prácticas y detalladas para preparar y almacenar los alimentos y sacarle todo el partido a tu deshidratador.**

Gaia ediciones
www.alfaomega.es

COLECCIÓN
SALUD NATURAL

Alimentación
Nutrición
Cocina general

IBIC: WBS

ISBN 978-84-8445-594-3
9 788484 455943